

Bormann, Anika

Arnold Schwarzenegger als Symbolfigur des Fitnessbooms

Ein analysierender Vergleich des Nebeneinander der gesellschaftlichen Entwicklung und dem persönlichen Weg von Arnold Schwarzenegger

Arnold Schwarzenegger a symbol of the fitness boom

An analyzing comparison of the coexistence of social development and Schwarzeneggers' personal career

- Bachelorarbeit -
Hochschule Mittweida – University of Applied Science (FH)

Berlin – 2010

Hochschule Mittweida (FH) **University of Applied Sciences**

Fachbereich Medien



Bormann, Anika

Arnold Schwarzenegger als Symbolfigur des Fitnessbooms

Ein analysierender Vergleich des Nebeneinander der gesellschaftlichen Entwicklung und dem persönlichen Weg von Arnold Schwarzenegger

Arnold Schwarzenegger a symbol of the fitness boom

An analyzing comparison of the coexistence of social development and Schwarzeneggers' personal career

- eingereicht als Bachelorarbeit -
Hochschule Mittweida – University of Applied Science (FH)

Erstprüfer
Prof. Dr. phil. Ludwig Hilmer

Zweitprüfer
Dipl. Päd. Peter Rund

Berlin - 2010

Bibliographische Beschreibung

Bormann, Anika:

Arnold Schwarzenegger als Symbolfigur des Fitnessbooms – Ein analysierender Vergleich des Nebeneinander der gesellschaftlichen Entwicklung und dem persönlichen Weg von Arnold Schwarzenegger 2010 - 77 S.

Mittweida, Hochschule Mittweida (FH), Fachbereich Medien, Bachelorarbeit

Referat

Die Bachelorarbeit beschäftigt sich mit dem Hype um Fitness und den Körperkult sowie mit der parallel verlaufenden Karriere von Arnold Schwarzenegger. Ziel der Arbeit ist es Unterschiede, Gemeinsamkeiten und Parallelen bei der Entwicklung des Fitnessbooms und der Karriere von Arnold Schwarzenegger herauszuarbeiten. Hier sei angemerkt, dass Schwarzenegger nicht als Grund für den Boom festzumachen ist, lediglich der Bezug als Symbol kann untersucht werden.

Im Laufe der Arbeit wird dies bewiesen. Neben der Analyse der zeitlichen Entwicklung werden vorrangig der Einfluss und die Wirkung der Medien beim Aufbau eines Booms um eine Sportart sowie die Rolle des Images einer einzelnen Person untersucht.

Dahinter steht die Frage, wie ein Mensch zu einem Symbol werden kann. Mehr denn je spielen die Medien dabei eine wichtige Rolle.

Außerdem wird die Werbung und die Rolle eines Testimonial stärker unter die Lupe genommen, aber auch zu welchen Gefahren es durch übertriebenen Fitnesssport kommen kann. Am Ende der Arbeit wird ein Resümee gezogen und mit dem heutigen Zustand verglichen.

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	V
Tabellenverzeichnis	VI
Einleitung.....	VII
1. Erläuterung des Begriffs Fitness	8
2. Die Person Arnold Schwarzenegger	14
3. Geschichtliche Entwicklung.....	17
3.1. Die Geschichte der Fitnessbewegung – der Weg zum Trendsport... 19	
3.1.1. Die Entstehung des Fitness-Studios	22
3.1.2. Die Entwicklung der Gesundheit der Menschen	24
3.2. Die sportliche Karriere Arnold Schwarzeneggers – der Weg zum erfolgreichen Bodybuilder	25
4. Fitness und Arnold Schwarzenegger in den Medien (außer Hörfunk).....	31
4.1. Printmedien.....	35
4.1.1. Fitness in Print und Online – Magazinen	36
4.1.2. Arnold Schwarzenegger im Print.....	37
4.2. Werbung	38
4.2.1. Fitness in der Werbung	38
4.2.2. Prominenz in der Werbung.....	39
4.2.3. Arnold Schwarzenegger als Testimonial	40
4.3. Fernsehen und Film	42
4.3.1. Fitness im TV	43
4.3.2. Arnold Schwarzenegger als Schauspieler	44
4.3.3. Fitness beim Film.....	47
4.3.4. Arnold Schwarzenegger als Regisseur.....	48
5. Arnold Schwarzeneggers politische Karriere.....	49
6. Fitnesstraining in der Gegenwart	51
6.1. Fitnessstudioketten/ Billig-Fitnessstudios	52
6.2. Geschlechtervergleich.....	54
6.3. Neue Trends	57
7. Risiken des Fitnesssports	59
7.1. Risikoaspekte des Fitnesstrainings	59
7.2. Spezifische Überlastungsschäden im Fitnesssport	60
7.3. Negative Auswirkungen des Fitnessbooms.....	61
7.4. Arnold Schwarzenegger und Doping.....	62
8. Fazit.....	64
Literaturverzeichnis.....	67
Selbstständigkeitserklärung	71
A n h a n g	72
Verzeichnis der Anlagen	73

Abbildungsverzeichnis

<i>Abbildung 1:</i>	Ausgeübte Sportarten.....	8
<i>Abbildung 2:</i>	Motive für eine mögliche Aufnahme sportlicher Aktivität	9
<i>Abbildung 3:</i>	Physical Fitness.....	11
<i>Abbildung 4:</i>	Handlungen und Ereignisse in/nach der Karriere des Sportstars als Teil des Typologisierungskonzeptes.....	15
<i>Abbildung 5:</i>	Klackerkugel.....	17
<i>Abbildung 6:</i>	Kinesis-Wand.....	18
<i>Abbildung 7:</i>	Körperliche und sportliche Aktivitäten.....	21
<i>Abbildung 8:</i>	Typologisierung von Spitzensportlern anhand eines Rollenmusters.....	28
<i>Abbildung 9:</i>	Terminologisches Konzept zur Differenzierung zwischen Sport-Elite, Sport-Prominenz, Sport-Star und Sport- Held.....	33
<i>Abbildung 10:</i>	Das SR-Modell.....	34
<i>Abbildung 11:</i>	Nutzung von Informationsmedien im und mit Sport.....	35
<i>Abbildung 12:</i>	Was ist in der deutschen Tageszeitung interessant?...	36
<i>Abbildung 13:</i>	TV-Sportberichterstattung in Deutschland.....	43

Tabellenverzeichnis

<i>Tabelle 1:</i>	Sportliche Betätigung 1991 in der BRD	21
<i>Tabelle 2:</i>	Fitnessketten in Deutschland.....	53
<i>Tabelle 3:</i>	Ausgeübte Sportarten nach Geschlecht.....	56

Einleitung

Stellen sie sich einmal vor, Sie sitzen beim Arzt und blättern wild durch das Reportoir an Cosmopolitan, Fit for Fun, Men's Health, Fit for Live, healthy living, vital, well usw. Nachdem eine Fülle von Tipps für einen knackigen Po, gesunde Ernährung, Yogatrends auf Sie eingepresselt sind und Size-Zero-Models im engen 80s Aerobicoutfit Ihnen die besten Fitnessübungen für den Sport zu Hause präsentieren, folgt auf einer der letzten Seiten folgender Fragebogen:

Nennen Sie einen Gouverneur Amerikas!

Nennen Sie einen Bodybuilder!

Nennen Sie einen muskulösen Actiondarsteller!

Nennen Sie eine Person die es vom Tellerwäscher zum Millionär geschafft hat!

Nennen Sie den erfolgreichsten Österreicher!

Nennen Sie das Pendant zu Jane Fonda!

Wenn Sie einen Werbespot mit einer prominenten männlichen Person an den Geräten eines Fitnessstudios drehen sollen, auf wen fällt ihre Wahl?

Zu 90% wird immer der gleiche Name fallen - nämlich Arnold Schwarzenegger. Der ehemalige Bodybuilder, der jetzt so reich ist, dass er sich sogar eine eigene U-Bahn von seiner Villa zu seiner Ferienwohnung leisten kann. Doch das ist nicht das Einzige, was er (sich) geleistet hat. Er schaffte es, dass die damals exotische Welt der Bodybuilder in ihren Fitnessstudios Salonfähig wurde.

Arnold Schwarzenegger und der Fitness-Boom: Meine Arbeit soll untersuchen wie sich die Karriere Schwarzeneggers auf die Fitness-Industrie und das Hollywood Konzept des Action-Helden auswirkt. Schwarzenegger als den Initiator des Fitnessbooms festzulegen, ist zwar nicht möglich, jedoch möchte ich folgend auf mögliche Parallelen der Entwicklung Schwarzeneggers und der Fitnessbewegung allgemein eingehen (Punkte 1 bis 3). Mein Hauptaugenmerk liegt dabei im Bereich der Medien (Punkt 4), da diese mit Abstand den größten Einfluss auf die Entwicklung von Fitness und die Karriere von Schwarzenegger ausübten und ausüben. Hinzukommt ein kurzer Ausflug in die Politik (Punkt 5), die aktuelle Präsenz (Punkt 6) und die gesundheitlichen Risiken, die der Fitnessboom mit sich brachte (Punkt 7). Mein Ziel ist es, am Ende Arnold Schwarzenegger als Beispiel bzw. Symbolfigur für den Fitnessaufschwung zu präsentieren.

1. Erläuterung des Begriffs Fitness

Fitness ist ein universeller Begriff und wird in allen Bereichen des Lebens verwendet.

- Im Berufsalltag soll man „fit“ sein
- Im Supermarkt prangt die Werbung für das neue „Fitness-Müsli“
- Und wenn wir auf der Treppe aus der Puste sind - wissen viele: „Meine Fitness war auch schon mal besser.“

Die nachfolgenden Abbildungen geben einen Eindruck darüber, welche sportlichen Aktivitäten bei den Deutschen am beliebtesten sind und warum man sich sportlich betätigt.¹

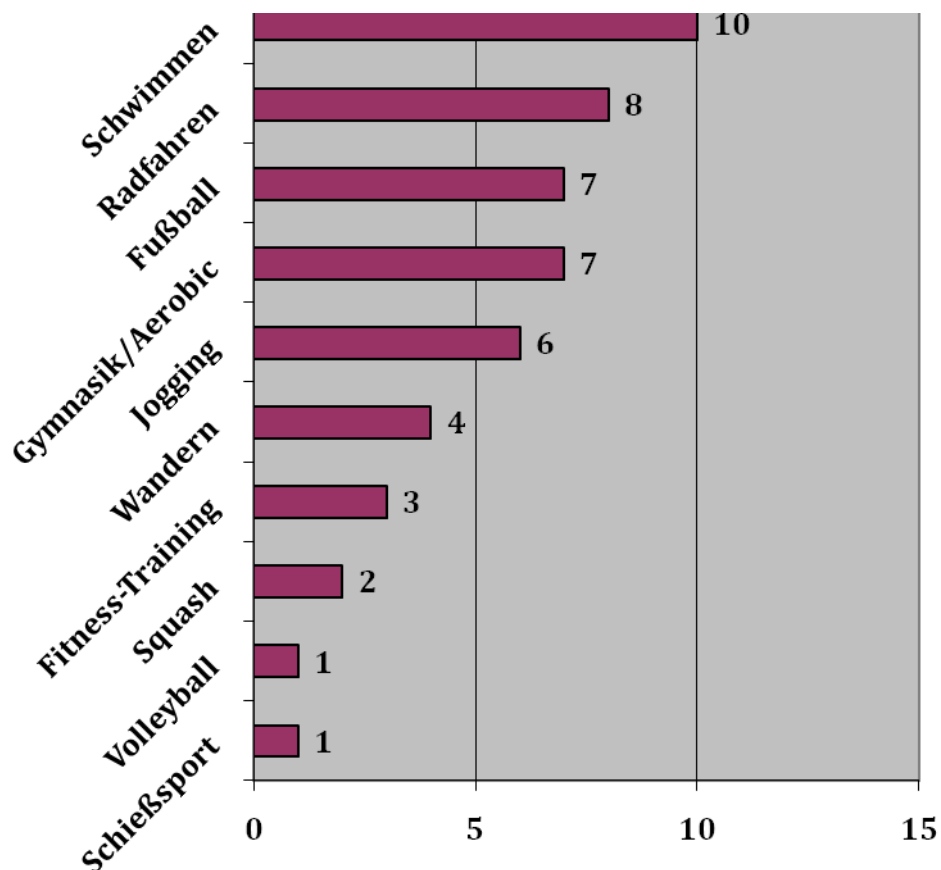


Abb.1: Ausgeübte Sportarten der Deutschen (Repräsentativbefragung von 3000 Personen ab 14 Jahren im März/April 1996 in Deutschland) Angaben in Prozent

¹ Opaschowski, Horst W. (1996)

Sport treiben,



Abb.2: Motive für eine mögliche Aufnahme sportlicher Aktivität²

Wirft man einen Blick in die so genannten Fitness- und Bodybuilding-Fachzeitschriften, entsteht unwillkürlich der Eindruck, man müsse, um seine Muskeln zu trainieren, Gewichte heben. Doch Fitness ist weit mehr als Gewichte stemmen und Hanteln heben. Fitness ist ein Lebensgefühl, eine Einstellung und manchmal sogar ein Kult oder eine Sucht. Gerade in der heutigen Zeit, in der viele ihren Alltag im Büro verbringen sehnt sich der eigene Körper nach Abwechslung, Entspannung und Ausgleich. Für viele ist der Besuch eines Fitnessstudios die perfekte Möglichkeit, den Körper vom Alltag zu generieren. Mehr Muskeln sind dabei meistens nur ein Nebeneffekt, nicht jedoch das Primärziel. Viele nehmen auch die Wellness-Möglichkeiten des Fitnesscenters wahr oder machen Aerobic. Auch das schult bzw. entspannt den Körper. Ganz anders sieht es bei Bodybuildern

² Rütten, Alfred, Sozialwissenschaften des Sports

aus: sie suchen im Fitnesscenter keinen körperlichen Ausgleich zum Alltag, sondern sie versuchen mit gezieltem Training einen möglichst definierten Körper zu schaffen. Muskel- und Kraftaufbau sind hier die Ziele, die es zu erreichen gilt.³

Fitness im allgemeinen Sinn ist die Leistungsfähigkeit des Menschen und seine aktuelle Eignung für die beabsichtigte körperliche Belastung bzw. Belastbarkeit. Außerdem ist sie ein körperlicher Leistungszustand, der positives und dynamisches Leben zu entwickeln hilft und wahrscheinlich die meisten Lebensphasen des Menschen beeinflusst. Allerdings ist der Begriff Fitness insofern problematisch, da er als Modebegriff nicht klar definiert ist und von verschiedenen Personen und Interessengruppen unterschiedlich interpretiert wird.

Muskelkraft, Energie, Ausdauer, Leistungsfähigkeit von Lunge und Herz sowie allgemeine Gewandtheit sind die offenkundigen Anzeichen körperlicher Fitness. Sie setzen sich aus beidem, also Kraft und Kondition zusammen. Ebenso wichtig wie die regelmäßige Bewegung ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung sowie der Verzicht auf übermäßigen Konsum von Alkohol, Tabak und anderen Suchtmitteln sowie von Medikamenten. In Abhängigkeit von Gesundheit, Leistung, Wohlbefinden, Beruf und Freizeit haben sich unterschiedliche Konzeptionen der körperlichen bzw. der motorischen Fitness herausgebildet, Prävention gegenüber Krankheiten, Verzögerung des Alterungsprozesses, Erhaltung und Steigerung der beruflichen Eignung, Ausdehnung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Selbstverwirklichung sind Beispiele dafür.

Fit sein bedeutet also nichts anderes als eine gute Gesamtverfassung des Organismus, ausreichend körperliche Leistungsfähigkeit und psychische Belastbarkeit. Eine optimale Körperertüchtigung erfordert also immer mehrere Arten von Fitnessübungen, deren verschiedene Schwerpunkte auf der Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft und auf dem Dauerleistungsvermögen liegen müssen. Ein Fitnesstraining soll den gesamten Körper gleichmäßig beanspruchen, darf dabei aber die Grenzen der Belastbarkeit niemals zum gesundheitlichen Nachteil überschreiten.

Moderne Zivilisationskrankheiten (z.B. Fettleibigkeit, Stressprobleme, Suchtkrankheiten, etc.) können mit einem speziell für den Bedürftigen abgestimmten Fitnesstraining, am Besten unter Anleitung von Ärzten und/oder ausgebildeten Fitnesstrainern, verringert oder sogar ganz geheilt werden. Konzentration und Lernfähigkeit werden nachweislich gesteigert und orthopädische Gesundheitsprobleme können relativ schnell in den Griff bekommen werden bzw. gar nicht erst stark auftreten.

Fitness ist jedoch nicht gleich Fitness. Es gibt unterschiedliche Ansätze, um Fitness zu definieren. Folgend zwei unterschiedliche Definitionen, die den

³ www.krafttraining-institut.de

Begriff beschreiben:⁴

- a) Fit zu sein, dies ist in der der heutigen Zeit für den Großteil der Menschen das angestrebte Ziel. Der Begriff „Fitness“ hat eine weltweite Bedeutung erlangt, wobei Fitness oft im engeren Sinne als „Physical Fitness“ verstanden wird. Physical Fitness mit der körperlichen, somatischen und physischen Dimension ist ein Bestandteil der „Total Fitness“. Dabei ist der Begriff Fitness im komplexen Sinne, von dem heut zu Tage immer enger werdenden Fitnessbegriff („Fit durch Fasten“, „Fit durch Bodybuilding“) zu trennen.

Die Abbildung 3 zeigt in anschaulicher Weise wie komplex der Begriff Fitness ist.⁵

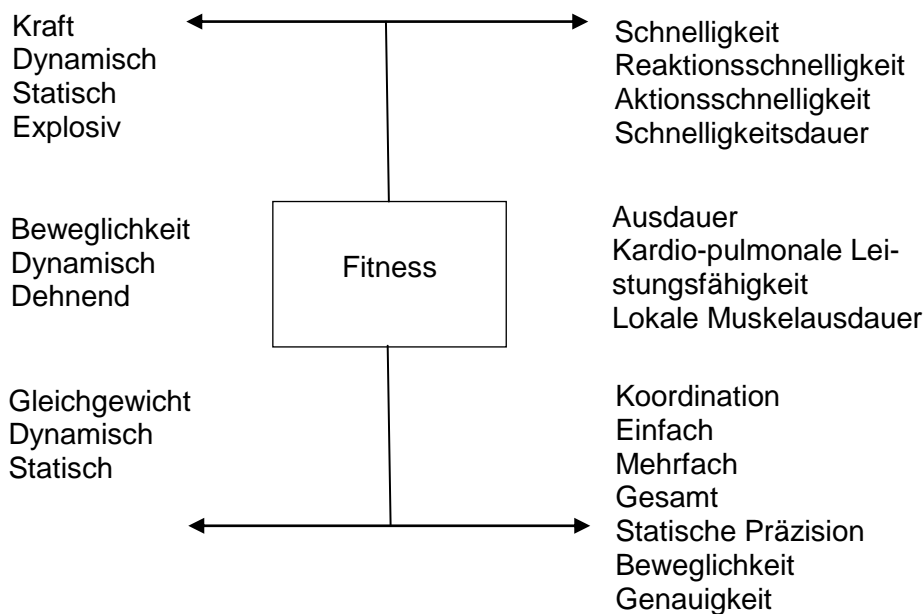


Abb.3: Physical Fitness

- b) Fitness kennzeichnet in allgemeiner Hinsicht eine optimale Beschaffenheit, also das „In-Ordnung-Sein“ in Bezug auf einen Menschen. In diesem Zusammenhang spricht man im angelsächsischen Raum von „Total Fitness“, die beinhaltet, dass Fitness in intellektueller, sozialer, emotionaler und körperlicher Hinsicht gegeben ist. Fitness im engeren Sinn wird als körperliche, physische Fitness verstanden, die sich wiederum aus vielen Einzelfaktoren zusammensetzt wie z.B. Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit, Gelenkigkeit usw.

⁴ Röthig, P., Sportwissenschaftliches Lexikon

⁵ Weineck, Anke/Weineck, Jürgen/Walzing, Klaus, Leistungskurs Sport

Fit sein bedeutet aber noch lange nicht die Aufnahme eines harten sportlichen Übungsprogramms: Es sollte für den Durchschnittsmenschen nicht darum gehen, seinen Körper für wettkampfmäßige Hochleistungen wie Arnold Schwarzenegger zu trainieren. Sport soll auf jeden Fall Spaß machen und nicht unter Zwang ausgeübt werden, denn sonst wird er nicht gewissenhaft ausgeführt und nach einiger Zeit wieder beendet. Wichtig ist das Erreichen einer allgemeinen Fitness, mit der sich die vielfältigen Belastungen des beruflichen und privaten Alltags problemlos bewältigen lassen. Wenn man systematisch Ausdauersport betreibt, erhöht sich die Sauerstoffaufnahme-fähigkeit, welche das Herzinfarkt-risiko und den Blutdruck senkt.

Fitnesssport kann sich gut als vorbeugende Maßnahme im hohen Alter bezahlt machen. Eine positive Erscheinung des Sports ist, dass sich die Lebenseinstellung von Menschen ändern kann. Das Gesundheitsbewusstsein (Abwenden vom Rauchen und von Medikamenten) rückt in den Vordergrund. Jedoch ist Sport nicht gleich Sport. Es gibt unterschiedliche Formen, die aus naturwissenschaftlicher Sicht keinen spezifischen Gesundheitswert haben. Dazu zählt zum Beispiel auch professionelles Gewichtheben mit den körperlichen Ausmaßen wie bei Arnold Schwarzenegger. Die Beschränkung auf reines Krafttraining, wie es teilweise im Bodybuilding zu finden ist, ist nicht empfehlenswert. Diese Spezialisierung ist trotz des anhaltenden Fitnessbooms gerade in den USA anzutreffen. In den USA findet man auch das Gegenteil und zwar in der Form, dass es viele übergewichtige Menschen gibt, die sich wohl von der Fitnessbewegung nicht beeindrucken lassen.

Auch Frauen haben den Fitnesssport für sich entdeckt, da Muskeltraining die Figur bedeutend verbessern kann. Will eine Frau zum Beispiel, dass ihr Hüfte schmaler wirkt, trainiert sie ihre seitlichen Schultern. Eine Zunahme von einem Zentimeter an jeder Schulter lässt die Taille zwei Zentimeter schmaler aussehen, nicht im Umfang, da sind es relativ gesehen sogar mehr, sondern in der Vorderansicht. Bodybuilding bzw. Muskeltraining im Fitnessstudio ist der einzig wirkungsvolle Weg, eine wirklich sportliche Figur zu bekommen. Frauen, die über einen zu kleinen Busen klagen, sollten, bevor sie sich mit dem Gedanken einer Schönheitsoperation befassen, die Brustmuskulatur, die unter den Brüsten liegt, trainieren. Dadurch heben sich die Brüste hervor und auch an. Und dies ist sicher der gesündere Weg.

Nachfolgend sind einige Regeln für das allgemeine „fit sein“ aufgeführt:⁶

- 1x pro Woche ist besser als keinmal! Optimal übt man zwei- bis viermal pro Woche eine körperliche Betätigung aus, in der man während einer Woche etwa 1000 bis 2000 Kilokalorien verbrennt.

⁶ vgl. de.fitness.com

Diese Werte sind jedoch abhängig von Geschlecht, Alter, Gewicht und den persönlichen körperlichen Gegebenheiten. Zeitraum: Mindestens 30 Minuten, besser 45 bis 75 Minuten zuzüglich Aufwärmphase und abschließender Muskellockerung.

- Wichtig ist, dass der Kreislauf in Schwung kommt. Ein leichtes Schwitzen zeigt an, dass man die richtige Intensität erreicht hat.
- Wichtig ist eine mittlere Intensität der Körperbewegung.
- Vor dem Sportbeginn Gesundheitsüberprüfung durchführen.
- Der Neubeginn sollte behutsam erfolgen, und die Belastung individuell und langsam gesteigert werden.
- Nach der Belastung für ausreichend Erholung sorgen, um den Körper zu regenerieren.
- Der Sport sollte an das Klima und die Umgebung angepasst sein. So sollte auch die Sportbekleidung funktionell und der Witterung angepasst sein. Bei Hitze ist das Training zu reduzieren und für viel Flüssigkeitszufuhr zu sorgen.
- Überbelastung sollte vermieden werden. Natürlich darf beim Sport eine Erschöpfung eintreten. Auf dem Laufband oder Stepper sollte man darauf achten, dass der Minutenpuls „180 minus Lebensalter“ nicht überschritten wird.
- Verletzungen sollte man vorbeugen bzw. sie ausheilen lassen. Nach einer ganzkörperlichen Erwärmung kann die Hauptbelastung langsam gesteigert werden. Anschließend folgt die Nachbereitung z.B. das Auslaufen, Gymnastik oder Dehnung.
- Bei Krankheiten ist eine Sportpause einzulegen. Schon bei ersten Anzeichen einer Infektionskrankheit (z.B. Erkältung) ist eine Trainingspause oberstes Gebot. Erst bei vollständiger Genesung kann wieder mit dem Sport begonnen werden.
- Die Ernährung soll Kohlenhydrat- und ballaststoffreich sowie fettarm sein. Auch ist dafür zu sorgen, dass der Flüssigkeitsverlust nach dem Sport mit mineralhaltigem Wasser ausgeglichen wird.

2. Die Person Arnold Schwarzenegger

Arnold Alois Schwarzenegger wurde am 30. Juli 1947 in Thal in der Steiermark in Österreich geboren. Er ist ein US-amerikanischer Politiker österreichischer Herkunft und aktuell der 38. Gouverneur von Kalifornien. Vor seiner politischen Laufbahn ist Schwarzenegger international bekannt geworden als der weltweit erfolgreichste Bodybuilder mit anschließender Karriere als Filmschauspieler, insbesondere durch die ersten drei Terminator-Filme. Arnold Schwarzenegger ist der zweite Sohn der Hausfrau Aurelia Schwarzenegger, (geborene Jadrny , 1922 -1998) und des Gendarmen Gustav Schwarzenegger (1907–1972). Seine Eltern heirateten am 20. Oktober 1945 in Mürzsteg. Arnold und sein Bruder Meinhard wuchsen in einem für diese Zeit typisch strengen Elternhaus auf, in dem nach eigenen Angaben auch die Prügelstrafe üblich war. Ab 1953 besuchte Schwarzenegger die Volksschule in Thal, bevor er 1957 an die Hauptschule Friedrich Fröbel in Graz wechselte.⁷

1968 wanderte Schwarzenegger in die USA aus, wo er sich in den 1970er Jahren ein Millionenvermögen als Immobilienmakler erwirtschaftete. Am 20. Mai 1971 kam sein Bruder Meinhard (* 1946) bei einem Autounfall ums Leben, im darauf folgenden Jahr erlag sein Vater in Weiz am 1. Dezember einem Schlaganfall. Ab 1973 besuchte Schwarzenegger diverse Kurse in Betriebswirtschaftslehre an verschiedenen Universitäten bzw. Community Colleges (UCLA, WLAC, SMC, UW) – aufgrund seines Visums war es ihm nicht erlaubt, regelmäßig zu studieren und an jeder der Einrichtungen durfte er nur eine begrenzte Anzahl an Kursen belegen. 1979 schloss Schwarzenegger schließlich mit einem Bachelor of Arts in internationaler Wirtschaftslehre die University of Wisconsin-Superior ab.

Arnold Schwarzenegger war nicht nur sportlich gesehen mit medialer Aufmerksamkeit verwöhnt. Auch sein eigenes Leben rückte immer mehr ins Interesse der Öffentlichkeit. Handlungen und Ereignisse in den zwei Aktionsbereichen – sportliches Umfeld und außersportliches Umfeld – von Arnold Schwarzenegger sind wesentlicher Bestandteil seines Images. Anschaulich zeigt die Abbildung Nr.4 , dass auch Arnold Schwarzenegger über das dort dargestellte Typologisierungskonzept definiert werden kann. 1979 engagierte sich Schwarzenegger als internationaler Trainer der Gewichtheber bei den Special Olympics.

Am 26. April 1986 heiratete der Republikaner die Nichte von John F. Kennedy, die demokratische Journalistin Maria Shriver, mit der er inzwischen vier Kinder, Katherine Eunice (* 1989), Christina Maria Aurelia (* 1991), Patrick Arnold (* 1993) und Christopher Sargent Shriver (* 1997) hat. Zuvor schon als Besitzer des Restaurants Schatzi on Main in Santa Monica erfolgreich, eröffnete Schwarzenegger im Jahr 1991 zusammen mit seinen Schauspielerkollegen Bruce Willis, Demi Moore, Jackie Chan und

⁷ vgl. de.wikipedia

Sylvester Stallone in New York die Fast-Food-Kette Planet Hollywood.⁸
1998 verkaufte er seine Anteile am Restaurant Schatzi on Main.

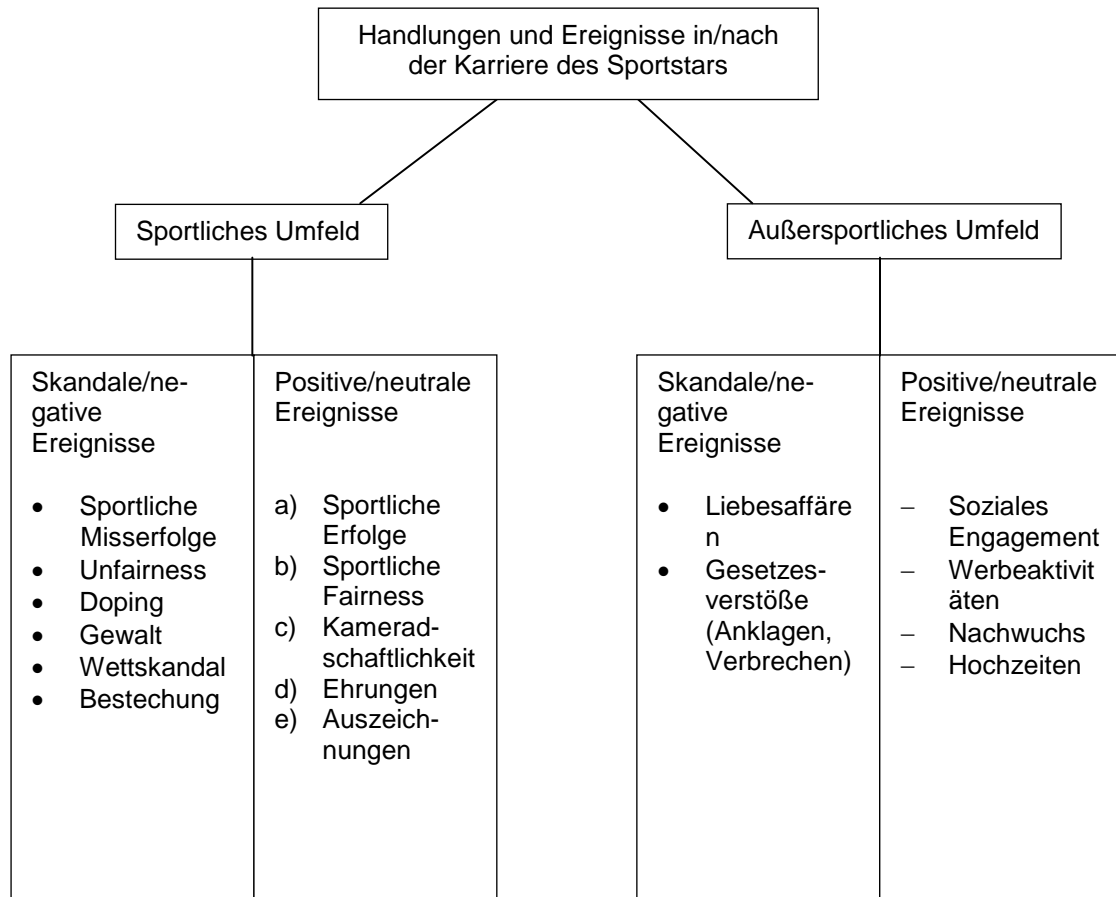


Abb.4: Handlungen und Ereignisse in/nach der Karriere des Sportstars als Teil des Typologisierungskonzepts⁹

Im Jahr 1996 wurde Arnold Schwarzenegger die Ehrendoktorwürde der University of Wisconsin in Superior verliehen. Ein Jahr darauf wurde in Graz-Liebenau das Arnold-Schwarzenegger-Stadion eröffnet. Dieses wurde allerdings aus Anlass der Debatte über die durch Schwarzenegger versagte Begnadigung des zum Tode verurteilten Stanley Williams und infolge des anschließenden Entzugs der Namensrechte durch Schwarzenegger von der Stadt Graz 2006 wieder umbenannt. Inzwischen heißt sie UPC-Arena.

Für seine Unterstützung der Holocaust-Forschung wurde Schwarzenegger 1991 und 1997 mit dem National Leadership Award der Simon-Wiesenthal-

⁸ vgl. Hujer, Marc (2009)

⁹ Dyer, Richard (1986)

Stiftung ausgezeichnet.

2001 wurde ihm die Ehrendoktorwürde der ehemaligen privaten IMADEC University in Wien verliehen. Die Verleihung erwies sich aber 2006 nach einem Spruch des österreichischen Verwaltungsgerichtshofes als ungültig, da Privatuniversitäten kein Recht zur Verleihung von Ehrendokortiteln besitzen.

Wenn man Schwarzeneggers Werdegang anschaut, bekommt man das Gefühl, dass ihm alles gelingt, was er anpackt. Aber jeder Erfolgsmensch muss auch Hindernisse und Rückschläge in Kauf nehmen, so auch Arnold. Er und seine Miteigentümer mussten 2001 für die Restaurantkette „Planet Hollywood“ auf Grund der hohen Verluste Konkurs anmelden.¹⁰¹¹

¹⁰ Hujer, Marc (2009)

¹¹ Kopacka, Werner / Jauschowitz, Christian (2003)

3. Geschichtliche Entwicklung

Alles hat seinen Ursprung. Auch Fitness kam nicht von einem Tag auf den anderen. Fitness gab es bereits viele Jahre bevor man den Begriff „Fitness“ überhaupt kannte. Fitness ist in vielerlei Hinsicht auf die Entstehung des ersten Turnvereins, später dem ersten Sportverein und nicht zuletzt der sportlichen Ausbildung von Soldaten zurückzuführen. Es gab alles schon in abgewandelter Form, nur wurde es nicht als separater Begriff geführt. Kann man sich heute noch an die Zeit erinnern, als Bewegung weder Pläne noch Regeln brauchte, sondern einfach stattfand? In seiner Anfangsphase war der Drang zum Traumkörper noch ganz unterhaltsam. Inzwischen aber ist aus Fitness bei einigen Menschen ein mentaler und physischer Terror geworden. Wirklich dünn war damals keiner, richtig dick allerdings auch nicht. Ein dicker Bauch war ein Privileg von Politik und Wirtschaft. Die Mageren fielen auf.

Stellt sich die Frage: Würde man Willy Brandt oder Kurt Biedenkopf heute ein BMI-Problem (BMI = body mass index) anhängen? Die Frage hätte damals niemanden interessiert. Der Körper war egal, solange er funktionierte.

Was man damals täglich tat, das wäre heute von Orthopäden, Psychologen und Ernährungsexperten verboten. Du läufst falsch! Du isst falsch! Du atmest falsch! Du schläfst falsch! Du machst nicht mal die Fehler richtig. Wie kommt es, dass die ganze Welt sich von einzelnen Personen kommandieren lässt? Wie konnte es so weit kommen, dass eine humanoide Selbstverständlichkeit wie Bewegung mit sektenhaftem Eifer betrieben werden musste?

Gehen heißt jetzt Walking und sollte ohne 300-Euro-Ausrüstung samt alberner Stöcke niemals ausprobiert werden. Dann doch lieber Jogging. Da winkt wenigstens das Runners High, dem bis heute Millionen hinterher wetzen. Laufen war damals allerdings Männersache. Nur wenige und meist eigenartige Frauen trieben diesen Sport, den man beim besten Willen nicht elegant ableisten konnte.

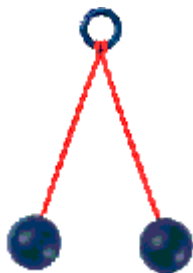


Abb.5: Klackerkugeln

Die Fitnesswellen aus Amerika spülten den Frisbee und die Klackerkugeln nach Deutschland, mit denen man sich höllisch weh tat. Dafür lärmten sie schön. Dann endlich rollte die weibliche Antwort auf das stumpfe Laufen heran: Aerobic. Seit im Fernsehen die Amerikanerin Jane Fonda zu sehen war, die zur Außenwelle Wadenwärmer trug und mit ihrem Badeanzug über

dem Baumwolltrikot eine ganz bizarre Spielart der Erotik prägte, ergaben sich Deutschlands Frauen dem Fitnesswahn. Und die Männer? Die erkannten dass Arnold Schwarzeneggers Muskeln und sein gesundheitsbewusstes Verhalten das beste Ziel sind. Fitness wurde Bürgerpflicht. Mann und Frau litten kollektiv unter der Formel: Körpergröße – 110 = Idealgewicht. Wobei Frauen 115 abziehen durften. Wer zu weit entfernt war, besann sich auf seine schweren Knochen oder entfesselte Drüsen.

Mann lief. Frau machte Fitness und Aerobic. Und Kind? Hatte genau zwei Optionen. Die einen sind die Jungen, die sich heute als Programmierer durchs Leben schweigen. Die anderen wollten auch mal Sex und eiferten Conan Schwarzenegger und Rambo Stallone nach, die grimmig demonstrierten, wie weit sich ein Bizeps aufpumpen lässt.

Dustin Hofman als Marathon Man zeigte, dass der Dauerlauf tatsächlich das Leben verlängert. Und Forrest Gump bewies, dass Läufer sogar reich und berühmt werden können. Wirtschaftswunderbäuche jedenfalls galten längst als Zeichen von Schwäche, optisch wie charakterlich. Fitnessstudios setzten den Sportvereinen zu, von BodyPump bis PowerStep sorgten ständig neue Foltermethoden dafür, dass kein Muskel unbearbeitet blieb, so verzweifelt er sich auch im Körper versteckte. Zwei neue Berufsbilder entstanden: Fitnesstrainer und Sportarzt, die sich fortan zu einem Heer von Fitnessexperten ausdifferenzierten, das die Menschheit mit Eiweiß und Aminosäuren, an der Kinesis-Wand (Abbildung 6), mit fettverzehrenden Elektroden, Pilates und tausend anderen Methoden traktiert. Flankierend wirkte der Ernährungsberater: Keine Kantine, die heute nicht einen umfassenden Nährwert-Aufsatz neben den Kübel mit dem Tagesgericht stellt.



Abb.6: Kinesis-Wand

3.1. Die Geschichte der Fitnessbewegung – der Weg zum Trendsport

Wer immer noch glaubt, dass Fußball in Deutschland Volkssport Nummer 1 ist, hat weit gefehlt! Fitnesstraining hat die Kickerei längst abgelöst. Die Zahl der Trainierenden liegt erstmals über der Mitgliederzahl in Fußballvereinen.

Denn die Frage ist damals wie heute: Fit oder nicht fit? Der Evolutionsforscher Charles Darwin sprach schon damals vom „Survival of the fittest“. Auch wenn er nicht den gestählten Bodybuilder Arnold Schwarzenegger meinte, der als letzter die Zivilisation überlebt. Er spricht von dem, der sich seiner Umgebung am Besten anpasst.

Die Frage „Fit oder nicht fit?“ ist also so alt wie die Menschheit. Die alten Griechen kümmerten sich systematisch um ihre Leibeserziehung. Aus der Idee der Athleten ging dann sogar die Olympiade hervor. Auch im alten Rom war „fit sein“ das A und O. Die Römer übernahmen das Konzept der griechischen Gymnastik. Sie ergänzten es allerdings um militärische Bestandteil.

Im europäischen Mittelalter kam dem Sport eine wichtige Rolle zu: Die Ritter als Kriegerkaste entwickelten verschiedene Formen, um fit zu bleiben. Das zeigten sie vor allem in prächtigen Turnieren. Der Ursprung des modernen Fitnessgedankens als vereinsfreier Sport, liegt in der zumeist bürgerlichen Lebensreform-Bewegung am Ende des 19. Jahrhunderts. Die Bewegung in der freien Luft (oder auch bei offenem Fenster) wurde als Ausgleich zu der zunehmend industrialisierten Umwelt verstanden. Es entstanden schon damals zahlreiche Kraft- und Kunststätten, Licht- und Luftbäder genannt. In ihnen wurde streng nach Geschlecht getrennt trainiert. Auch Systeme für das Heimturnen waren verbreitet, wobei schon damals auf Effizienz und Disziplin beim Training Wert gelegt wurde. Zeitschriften wie „Kraft und Schönheit“ machten Fitness bekannt. Zahlreiche Fitnessgeräte wie Ruder- und Fahrrad (Spinning)-Gerät stammen aus dieser Zeit. Zunächst wurden sie hauptsächlich in den Sanatorien verwendet.¹²

Im Nationalsozialismus wurde der Fitnessgedanke pervertiert (Leni Riefenstahl, Hans Surén) und ein neuer arischer Idealkörper modelliert, der andere, insbesondere behinderte Menschen, ausschloss. Der einzelne sollte sich stählen, um den Anforderungen, die der darwinistische Überlebenskampf der Völker stellte, gewachsen zu sein. Diese Ansätze waren nach 1945 diskreditiert.

Erst in den 1960er Jahren wurde die Fitnessbewegung in Deutschland aus den USA reimportiert und immer stärker auch kommerzialisiert. Sieht man von den Anfängen in der Antike ab, liegt der Ursprung des Bodybuildings im Amerika der 30er Jahre. Dieser „Amerikanismus“, der in der zweiten

¹² www.on-magazine.de

Hälfte der zwanziger Jahre den Höhepunkt seiner Popularität erreichte, erklärte die Vereinigten Staaten zum Modell, zum Vorbild für die Entwicklung, die auch die deutsche Gesellschaft nehmen sollte. Utilitarismus, Funktionalismus, die Rationalisierung aller Lebensbereiche, Massendemokratie und Massenkultur waren die Eigenschaften, die das (stilisierte) Amerika-Bild ausmachten und als Perspektivpunkte des politisch-sozialen Fortschritts auch in Deutschland aufgebaut wurden.¹³

Damals waren vor allem in der Filmindustrie Muskelmänner wie Arnold Schwarzenegger gefragt. Viele ambitionierte Darsteller begannen ihren Körper zu trainieren, und hier entstanden die ersten Bodybuilding-Wettbewerbe. Die Titelträger nannten sich „Mr. Universe“, „Mr. America“, „Mr. World“ und später „Mr. Olympia“. Der zuletzt genannte Titel ist heute die höchste Auszeichnung im Bodybuilding mit einer Dotierung von über 100 000 US-Dollar für den Sieger. Die bedeutendsten Ikonen der Fitnessbewegung sind Arnold Schwarzenegger (Bodybuilding) und Jane Fonda (Aerobic). Auf den sportlichen Werdegang Arnold Schwarzeneggers soll im Punkt 3.2. näher eingegangen werden.¹⁴

Ein regelrechter „Fitness-Boom“ setzte in den 1980er Jahren ein. Galt Sport in den 50er bis 70er Jahren noch als herrlichste Nebensache der Welt, so wurde er in den 80er Jahren für viele Menschen fast zur Hauptsache des Lebens. Auch Arnold Schwarzeneggers Karriere sollte zu diesem Zeitpunkt seinen Höhepunkt erreichen. Sportliche Fitness oder Bodyshaping sind Begriffe, die in den 1980er Jahren regelrecht gesellschaftsfähig wurden. Schwarzeneggers Popularität trug einen Teil dazu bei, dass Fitnessstudios ihr bis in die 1960er Jahre recht zwielichtiges Image ablegen konnten.

Ein Kennzeichen dieses Booms war die rasant steigende Zahl sogenannter „Fitnessstudios“, in denen die Fitnesswilligen gegen Bezahlung trainieren können. Hier wurde jedoch in den 50er Jahren noch größtenteils mit dem Ziel trainiert, Bodybuilder zu werden. Von Fitnesstraining am Anfang keine Spur, Aerobic war total unbekannt und Frauen setzten erst gar nicht den Fuß über die Schwellen dieser „Muskelschmieden“. Dies hat sich mit dem Fitness-Boom komplett gewandelt.

Wie die Tabelle 1 (Seite 21) belegt, besitzt der Sport in Deutschland nach wie vor einen hohen Stellenwert. Rund 40 Prozent der Deutschen bezeichnen sich als Gelegenheits-, Aktiv- oder Leistungssportler, und weitere knappe 30 Prozent sind zwar sportlich nicht aktiv, aber dennoch Sport interessiert.

¹³ Vgl. Becker, Frank (1993)

¹⁴ www.airea.de

Stunden pro Woche	Gesamt	Neue Bundesländer	Alte Bundesländer
über 2	13,8	8,5	16,0
1-2	20,5	15,3	22,6
Unter 1	19,5	23,5	17,9
Kein Sport	46,2	52,8	43,5
n=	7454	2209	5245

Tab.1: Sportliche Betätigung 1991 in der Bundesrepublik Deutschland (in%)¹⁵
n – Anzahl der befragten Personen

Die Abbildung 7 zeigt den Trend der Änderungen der sportlichen Aktivitäten auf. Fitnesstraining erfährt eine überdimensionale Steigerung.

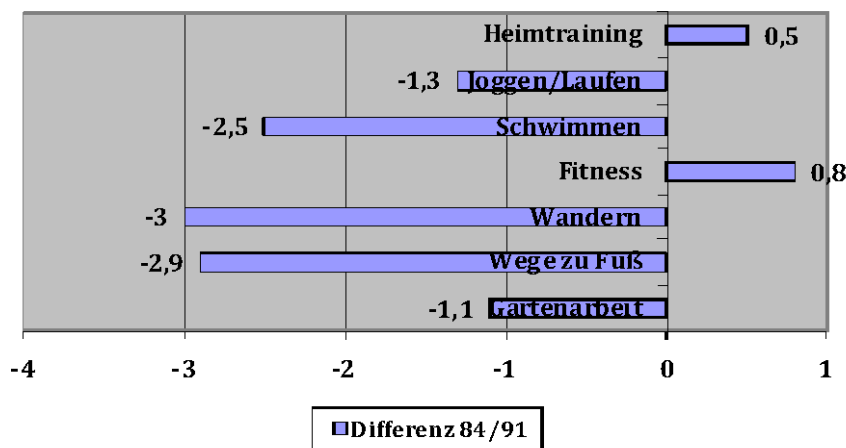


Abb.7: Körperliche und sportliche Aktivitäten, Veränderungen zwischen 1984 und 1991 (in%)¹⁶

Oft stellt sich die Frage ob Fitnesstraining zu Hause oder im Sportstudio. Beide Trainingsmöglichkeiten haben ihr Vor- und Nachteile, aber das Training ist vor allem eine Mentalitätssache. Es gibt viele erfolgreiche Einzelkämpfer, auf der anderen Seite kann das gemeinsame Training mit Gleichgesinnten ungeheuer motivierend sein.

Beabsichtigt man ein Körpertraining zur Figurverbesserung, Gesunderhaltung und Fitness, ist das Training zu Hause sicherlich eine Alternative. Hier kann man in gewohnter Umgebung trainieren, wann immer man Zeit und Lust hat.

Für das Training im Fitnessstudio muss man einen Mitgliedsbeitrag zahlen. Man ist außerdem an die Öffnungszeiten gebunden und muss den Anfahrtsweg in der Zeitplanung berücksichtigen. Dafür stehen einem im Fitnessstudio viele verschiedene Geräte und Maschinen zur Verfügung. Auch sind immer Trainer und Hilfspersonen anwesend, die unterstützen und beraten. So finden wir inzwischen eine riesige Auswahl an

¹⁵ vgl. Rüttgen, Alfred, Sozialwissenschaften des Sports

¹⁶ vgl. Rüttgen, Alfred, Sozialwissenschaften des Sports

spezialisierten Fitnesscentern in allen Städten und Kommunen, die Fitnessfreaks modernstes Training - abgestimmt auf deren individuellsten Bedürfnisse - mit geschultem Personal anbieten.

Modernste Ergonomie, geschulte Personaltrainer, umfangreiche Angebotsvielfalt, freies Zeitmanagement und vieles mehr bieten die meisten Fitnesscenter als Standard. Vielerorts ist selbst in kleinsten Gemeinden ein Studio mit der qualitativ hohen Anforderung vorhanden und dient der alltäglichen Steigerung des körperlichen Wohlbefindens.

Motivation, Stressbewältigung und Spaß sind Leitziele des 21. Jahrhunderts im Fitnessstudio. Und der positive Nebeneffekt - straffer Bauch, knackiger Po und gute Proportion.

Ladystreff, Burntraining, Teamfitness, etc. sind beliebte Kontakt- und Austauschtreffs - um seinen Körper ebenso wie neue Freunde kennen zu lernen. Dieses Angebot nutzen wöchentlich über eine Million Sportbegeisterte in Großstädten. Aber auch in den kleineren Städten und Gemeinden ist das Angebot inzwischen riesig! Und altmodische Knebelverträge gehören längst der Vergangenheit an. Modernes Fitness im Fitnessstudio bedeutet gleichzeitig moderne finanzielle Handhabung (ab Stundenabrechnung bis hin zu Laufzeitverträgen) und ein marktorientiertes Kosten-Leistungsverhältnis bei ausschließlicher Bezahlung der erbrachten Dienstleistung/Gerätebenutzung.¹⁷

Ebenso wie die Anzahl der Fitnessstudios und Fitnesstrainer, stieg in den letzten Jahren auch die Nachfrage nach einer Ausbildung zum Fitnessexperten oder Personal Trainer. So gibt es mittlerweile sogar ein eigenes Berufsausbildungsbild: Sport- und Fitnesskaufmann, sowie Sportskaufmann.

Und auch in der Zukunft ist ein Ende des Fitnessbooms nicht in Sicht. Seit 1990 lautet das Motto: Hightech trifft Fitness. Ausgefallene Technik soll das Leistungsvermögen steigern und gleichzeitig den täglichen Zeitaufwand minimieren.

3.1.1. Die Entstehung des Fitness-Studios

Parallel zur Karriere Schwarzeneggers wurden plötzlich auch Fitnessstudios gesellschaftsfähig. In Deutschland wurden die Fitness-Studios nach dem amerikanischen Vorbild des "Gym" eingeführt. Das Wort "Fitness" stammt aus dem Englischen, bedeutet "Angepasstheit" und steht für Überlebens- und Leistungsfähigkeit in der Biologie. In den USA und anderen englischsprachigen Ländern wird das Fitness-Studio hingegen "Gym" genannt, vom griechischen Wort "Gymnasium". Das "Gymnasium" war im alten Griechenland Name für die Trainingsstätte der ersten

¹⁷ vgl. Schwab, Andreas/Trachsel, Ronny (2003)

Olympioniken.¹⁸

Es gab also bereits im Altertum die ersten Fitness-Stätten, wie bereits vorstehend erwähnt, meist in freier Natur. Die nachfolgenden Epochen machten sich nicht viel aus Sport. Der Körperkult, wie er in Griechenland gelebt wurde, war verpönt. Man zeigte sich nicht nackt und es galt einige Jahrhunderte als "armselig", wenn man sich bewegte. Die hart arbeitenden Bauern hatten indes genug Bewegung und brauchten kein Extra-Workout.

Dick war chic bis weit in das 18. Jahrhundert hinein. Im 19. Jahrhundert kam dann eine andere Kultur auf: die Wettkampfkultur. Sich miteinander zu messen stand im Fokus. Und weil Krieg und Prügelei auf lange Sicht nur Verlierer schafft, musste man Kraft und Geschick bei anderen Tätigkeiten vergleichen.

Auch wurde der Umgang mit dem menschlichen Körper durch die Fortschritte in Wissenschaft und Forschung immer vertrauter. Schulen und Universitäten breiteten sich aus und Bildung wurde für immer mehr Menschen zugänglich. In den Schulen der USA richtete man für die Schüler und Studenten Spiel- und Sportstätten ein.

Der Schulsport war der Beginn einer deutsch-amerikanischen Bewegung, die sich "Turnvereine movement" nannte und nennt. Man trug Wettkämpfe gegeneinander und miteinander aus. Eine athletische und politische Phase des Sports, denn die Sport-Clubs waren auch Ort für politische Entscheidungen und Debatten.

Die ersten Box-Studios wurden in den USA in den 30er Jahren eröffnet. In den 60er und 70er Jahren etablierten sich die ersten Fitness-Studios vorerst nur für Bodybuilder und der Bodybuilding Kult begann. Gleichzeitig mit der Karriere von Arnold Schwarzenegger. Arnold arbeitete von 1966 bis zum Herbst 1968 als Trainer in Putzingers Sportstudio in München. Es war ein prima Job für Arnold, da er so auch gleich selber trainieren konnte - besser hätte es für ihn nicht sein können. Er hätte bestimmt nicht den Erfolg als Bodybuilder erreicht, wenn er einen anderen Job hätte ausüben müssen.

Joe Gold gründete 1977 erste Studio-Kette "World Gym". In den 80er Jahren wurden die Gyms immer interessanter für die Masse. Die Aerobic-Bewegung machte viele Fitness-Studios zur Anlaufstelle für Mann und Frau gleichermaßen - bis heute hält der Fitnesstrend ungebrochen an.¹⁹

¹⁸ de. fitness.com

¹⁹ www.on-magazin.de

3.1.2. Die Entwicklung der Gesundheit der Menschen

Die Gesundheit der Menschen war zu allen Zeiten gefährdet. Gewandelt haben sich nur die Ursachen und Anlässe für das Krank sein.

Im 14. Jahrhundert sind zum Beispiel in Europa 25 Millionen Menschen – ein Viertel der damaligen Bevölkerung – an der Pest-Epidemie gestorben. 1848 starben in Russland 1 Millionen Menschen an Cholera. Um die Wende zum 20. Jahrhundert starben in Deutschland jährlich 200.000 Menschen an Tuberkulose. Heute sind es weniger als 10.000. Andere Lebensgewohnheiten, die geänderte Einstellung zur Hygiene, der Fortschritt in der Medizin und das bewusstere Wahrnehmen der eigenen Gesundheit und Fitness sind die Gründe für die Eindämmung dieser Infektionskrankheiten.

Durch die großen technischen Fortschritte des 20. Jahrhunderts ist unser Leben in vieler Hinsicht leichter geworden. Es gibt Rolltreppen, Aufzüge, Autos, Motorräder, Computer und andere Bahn brechende technische Errungenschaften. Wir haben in weit geringerem Maß körperliche Arbeit zu verrichten als frühere Generationen. In vielen Berufen sind die geistigen Anforderungen erheblich gestiegen, während die körperlichen Kraftanstrengungen auf ein Minimum gesunken sind. Bewegungsmangel, falsche Ernährungsgewohnheiten, Missbrauch des Alkohol, das Rauchen und die Unruhe und hast im täglichen Leben sind die Ursache für das Auftreten der neuen Zivilisationskrankheiten wie Herz- und Gefäßerkrankungen, Bronchitis, Lungenkrebs, Herzinfarkt Zuckerkrankheiten wie Diabetis oder Neurosen und Phobien. Außerdem gibt es immer mehr Gelenks- und Wirbelsäulendefekte, die aus Unfallfolgen, Verschleißerscheinungen und Bewegungsmangel resultieren. Die Folgen dieser Entwicklung sind erschreckend.

Der Großteil der Bevölkerung braucht heute die Muskeln so gut wie gar nicht mehr. Weder am Arbeitsplatz, noch im Haushalt und auch nicht bei der Fortbewegung. In den Industrienationen wie Deutschland verbringt der Mensch seine meiste Zeit sitzend im Auto, Büro oder vor dem Fernsehgerät. So wird es verständlich, dass die meisten Krankheiten des Bewegungsapparates zu den Zivilisationskrankheiten gezählt werden. Die Geldsummen, welche die Krankenkassen und Rentenversicherungen durch rheumatische Krankheiten aufzubringen haben, sprechen eine deutliche Sprache, in welchem Maß das Volk von diesen Leiden befallen ist. Bei 40% der jugendlichen in Deutschland sind Haltungsschäden festgestellt. Auch sie gehören zu den sogenannten Zivilisationsschäden, ebenso wie die Millionen verbildeter Füße, die durch die widernatürlichen Schuhformen entstehen und als Senk-, Knick-, Spreiz- und Plattfüße in Erscheinung treten. Natürlich ist es auf der einen Seite hervorragend, dass man von den körperlichen Mühen befreit ist, jedoch ist es für unsere Gesundheit alles andere als förderlich.

Es ist eine biologische Tatsache, dass der menschliche Organismus für ein

gewisses Maß an regelmäßiger körperlicher Beanspruchung angelegt ist. Wird aber ein solches naturgegebenes System nicht ausreichend beansprucht, muss es zwangsläufig an Leistungsfähigkeit einbüßen und schließlich verkümmern. Also muss sich der „neue Mensch“ selbst um seine Fitness kümmern, wenn diese im Alltag nicht gegeben ist.

3.2. Die sportliche Karriere Arnold Schwarzeneggers – der Weg zum erfolgreichen Bodybuilder

Arnold Schwarzenegger ist ein großartiges Beispiel für einen »Selfmademan«, der bei null begonnen hat. In allen vier Berufen, die er ausübte, war und ist er sehr erfolgreich. Schon bevor er als Schauspieler berühmt wurde, war er Millionär. Sein privates Vermögen wird heute auf 200 Millionen Dollar geschätzt. Jetzt ist er der erste österreichische Sportstar, der Gouverneur eines amerikanischen Bundesstaates wurde.

Beim Sportstar wird die Grundlage seines Star-Seins im Gegensatz zum TV-Star oder Filmstar nicht in einem Medium gebildet, sondern zunächst außerhalb der Medien, nämlich im Sportbereich selbst. Bei Arnold Schwarzenegger war dies das Bodybuilding und der Fitnesssport. Arnold Schwarzenegger, dessen Vater Meister im Eisstockschießen war, betrieb schon als Kind verschiedene Sportarten. So spielte er ab dem Alter von zehn Jahren Fußball im Verein und übte darüber hinaus verschiedene Einzelsportarten, wie Schwimmen und Boxen, aus. Mit 15 Jahren betrat der junge Arnold das erste Mal in seinem Leben ein Gewichtheberstudio, als sein Fußballtrainer auf die Idee kam, die Spieler eine Stunde in der Woche Krafttraining für die Beine absolvieren zu lassen. Schon bald gab Schwarzenegger das Fußballspielen völlig auf und er schloss sich einer kleinen Gruppe von Leuten an, die den zu dieser Zeit in Europa noch relativ unbekannten Bodybuildingsport betrieben. Seine Motivation und sein Wissen dafür bezog er vor allem aus US-amerikanischen Fachzeitschriften, in denen Fotos bzw. Trainingsprogramme der Stars der damaligen Szene abgedruckt waren. Besonders Reg Park, welcher schon mehrere bedeutende Titel gewinnen konnte, dessen Popularität aber vorrangig auf sein Mitwirken in diversen Sandalenfilmen beruhte, beeindruckte Schwarzenegger und diente ihm fortan als sein Vorbild. Als Sandalenfilm werden in Abgrenzung zum Antik-Monumentalfilm (meist abwertend) Spielfilme bezeichnet, die in der Zeit der Antike spielen und mit einem mehr oder weniger großen Aufgebot sandalentrager Komparsen arbeiten.²⁰

Bis zu seinem 18. Lebensjahr bestritt Schwarzenegger neben dem Bodybuilding noch einige Wettkämpfe im olympischen Gewichtheben, wo er 1965 Junioren-Staatsmeister in der Schwergewichtsklasse wurde. Im Oktober des gleichen Jahres gewann er in Stuttgart die erste große

²⁰ vgl. Janitschek, Hans (2003)

Bodybuildermeisterschaft. Er wurde zum „Bestgebauten Juniorenathleten“ gewählt. Zu dieser Zeit lernte Schwarzenegger auch den Fotografen und Leiter eines Bodybuildingstudios Albert Busek kennen, der ihn schließlich 1966 nach München holte. Im gleichen Jahr nahm Schwarzenegger mit 19 Jahren zum ersten Mal an der Weltmeisterschaft des Verbandes NABBA in London teil und belegte in der Kategorie der Amateure auf Anhieb den zweiten Platz. Ein Jahr später gewann er an gleicher Stätte die Amateurweltmeisterschaft und wurde mit zwanzig Jahren zum bis heute jüngsten Mister Universum.

Nach den Regeln des ausrichtenden Verbandes durfte Schwarzenegger als Amateurweltmeister seinen Titel nicht verteidigen, worauf er 1968 bei den Profis antrat und dort seinen zweiten Mr. Universum-Titel gewann.

Dieser Titel war für den Österreicher das Sprungbrett für eine einzigartige Karriere im Bodybuilding. Unmittelbar nach den NABBA-Weltmeisterschaften wurde Arnold Schwarzenegger vom US-amerikanischen Unternehmer und Herausgeber diverser Bodybuilder-Zeitschriften Joe Weider zur Weltmeisterschaft des Konkurrenzverbandes IFBB eingeladen, welcher in den Folgejahren die NABBA als bedeutendste Bodybuilder-Organisation ablösen sollte.²¹

Zu dieser Zeit war die Etablierung des Bodybuildings als Leistungssport in den USA, und dort vor allem in Kalifornien, deutlich weiter voran geschritten als in Europa – dies zeigte sich vor allem in dem höheren Leistungsniveau der Athleten. Bei seiner ersten Teilnahme am IFBB Mr. Universum Wettbewerb 1968 wurde Schwarzenegger vom über 15 kg leichteren US-Amerikaner Frank Zane geschlagen und musste sich mit dem zweiten Platz begnügen. Nach diesem Wettkampf blieb der gebürtige Österreicher in den USA, wo er weitaus professioneller trainieren konnte als in München. Die besseren Trainingsmöglichkeiten führten zu einer weiteren Formsteigerung und so konnte er 1969 auch die IFBB-Weltmeisterschaft gewinnen.

Danach fehlte Arnold Schwarzenegger fehlte in seiner Trophäensammlung nur noch der Titel des Mr. Olympia. Im Gegensatz zur verbandseigenen Weltmeisterschaft besaß der Mr. Olympia weltweit von allen Wettbewerben die höchste sportliche Wertigkeit, da hier die Weltmeister aller Verbände die Möglichkeit hatten, sich untereinander zu vergleichen. In den Jahren 1967 und 1968 konnte jeweils Sergio Oliva die „Meisterschaft der Meisterschaften“ für sich entscheiden. Der Exilkubaner war gleichzeitig auch der letzte verbliebene Weltklasse-Athlet, den Schwarzenegger bis dato noch nicht im Wettkampf bezwungen hatte. Daran änderte sich auch nichts nach ihrem ersten Aufeinandertreffen beim Mr. Olympia 1969, da Oliva seinen Titel wiederum verteidigte.

Durch den erneuten Gewinn der NABBA-Weltmeisterschaft der Profis konnte sich Schwarzenegger eine Woche später in London zumindest mit

²¹ Hujer, Marc (2009)

seinem vierten Mr. Universum-Titel trösten.²²

1970 fanden die NABBA-Weltmeisterschaften in London vor dem Mr. Olympia statt. In diesem Wettkampf, den Schwarzenegger wiederum gewann, war unter den Geschlagenen auch Schwarzeneggers Idol Reg Park, welcher bei seinem Comeback letztendlich den zweiten Rang belegte. Einen Tag nach dem Gewinn seines fünften Mister Universum-Titels gelang Schwarzenegger in Columbus (Ohio) durch einen Sieg beim Mister World-Wettkampf über Sergio Oliva die Revanche für seine im Jahr zuvor erlittene Niederlage beim Mr. Olympia. Zwei Wochen später konnte sich Schwarzenegger auch bei dieser prestigeträchtigsten Meisterschaft die Krone aufsetzen, als er Sergio Oliva erneut bezwingen konnte.

Ab diesem Zeitpunkt dominierte Schwarzenegger die Bodybuilder-Szene und gewann sämtliche Wettkämpfe, an denen er teilnahm.

Bekannt war Arnold Schwarzenegger auch für sein hartes und langes Training. Das war nicht bei allem Bodybuildern beliebt. Der fünfmalige „Mr.Olympia“ Dorian Yates zum Beispiel war ein erfolgreicher Kurztrainer.

1975 gab Schwarzenegger seinen Rücktritt vom Leistungssport bekannt und widmete sich fortan vermehrt dem Filmgeschäft. Aber auch dem Fitnesssport blieb er treu. Mit seinem Partner Jim Lorimer veranstaltete er in den Folgejahren mehrere Bodybuilder-Wettkämpfe, darunter auch den Mr. Olympia in den Jahren 1976 bis 1979.

1980 kehrte Schwarzenegger nach fünf Jahren Pause ins Wettkampfgeschehen zurück und schlug beim Mr. Olympia-Wettbewerb in Sydney die versammelte Weltelite. Dieser Sieg war der letzte Auftritt Schwarzeneggers als Bodybuilder. Wegen fehlender Motivation kehrte er diesmal für immer der Wettkampfbühne den Rücken. Schwarzenegger interessierte und engagierte sich allerdings weiterhin für den Bodybuildingsport und initiierte den 1989 erstmalig ausgetragenen und nach ihm benannten Wettbewerb Arnold Classic.²³

Mit insgesamt sieben Mr. Olympia-Titeln und fünf Mr. Universum-Titeln war Arnold Schwarzenegger der erfolgreichste Bodybuilder seiner Zeit und wird bis heute als prägende Persönlichkeit des Bodybuildings angesehen. 1999 wurde Schwarzenegger in die Hall of Fame der IFBB aufgenommen. Schwarzenegger erhielt für sein karitatives Engagement im Jahr 2003 den Laureus World Sports Award (Sport for Good Award).

Wichtigste Titel in seiner Karriere als Bodybuilder²⁴

- IFBB Mr. Europe: 1966, 1969
- NABBA Mr. Universum: 1967 als Amateur, 1968, 1969, 1970 als Profi

²² vgl. de.wikipedia

²³ Kopacka, Werner/Jauschowitz, Christian (2003)

²⁴ vgl. de.wikipedia

- IFBB Mr. International: 1969
- IFBB Mr. Universum: 1969
- IFBB Mr. World: 1970
- IFBB Mr. Olympia: 1970, 1971, 1972, 1973, 1974, 1975, 1980

Arnold Schwarzenegger und sein Karriereweg passen gut in eine Rollentypisierung. Der Psychologe Erhard Thiel entlehnt die Typologie (v. griech. *typos* „Urbild, Vorbild“: Festlegung von Gruppenzuordnungen)²⁵ von Spitzensportlern wie Arnold Schwarzenegger einem Modell des amerikanischen Psychotherapeuten Jose Stevens, der die Persönlichkeit eines Menschen in sieben unterschiedlichen Rollenbildern verwirklicht sieht. Der Mensch ist jedoch nicht starr in einer dieser Rollen verwurzelt, sondern kann im Laufe seines Lebens verschiedene dieser sieben Rollen annehmen. Thiel bedient sich dieses Rollenmusters, wandelt es nach eigenen Aussagen frei ab und kommt zu bestimmten Rollenbildern eines Spitzensportlers.

Der Arbeiter: Er verfügt durchaus über erwähnenswerte Fähigkeiten, ordnet sich jedoch grundsätzlich dem Mannschaftskonzept unter. Er lässt sich immer wieder in die Pflicht nehmen, erledigt die so genannte „Drecksarbeit“ und wird bisweilen ausgenutzt. Gewöhnlich scheut er das Rampenlicht, Menschen können sich jedoch mit ihm identifizieren, wenn sie im Leben eine ähnliche Rolle annehmen.	Der Artist/Solist: Diese Rolle des Spitzensportlers verkörpert den Alleingänger, der hart arbeitet, herausragende Leistungen bringt und auf der Bühne des Sports glänzen will. Der Artist/Solist ist ausdrucksstark, unterhaltsam und kann mit den Medien umgehen, jedoch hat er trotz seines Potentials kein Interesse an Führungspositionen.
Der Philosoph: Der Ideologe des Sports gilt als Lieferant von Leistungsvisionen, die er über die Medien vermitteln möchte. Er ist sendungsbewusst, motivierend und enthusiastisch. (Trainer)	Der Krieger: Als Einzelkämpfer hat er nur das Ziel des Sieges vor Augen, er ist ähnlich fleißig wie der Arbeiter, möchte jedoch auch Anerkennung für seine Leistung bekommen. Er besitzt immensen Kampfgeist, in seinem Auftreten ist er sehr offensiv und impulsiv, oft auch wenig diplomatisch, setzt sich jedoch auch unter größtem Einsatz für den Erfolg ein.
Der Analytiker: Das Handeln des Analytikers ist von Rationalität und Neutralität geprägt. Er ist in der Lage, eine Situation in allen ihren Facetten einzuschätzen und zu beurteilen, kann sich jedoch in Details verlieren. Als Analytiker ist er wissensdurstig, verständnisvoll und ehrlich.	Der Kaiser: Als exzellenter Manager versteht er es, in einer Gruppe Loyalität zu wecken, sie aber gleichzeitig dazu zu bringen, für ihn zu arbeiten, ohne dass er es verlangen müsste. Er ist eine dominierende Persönlichkeit, charismatisch, strategisch versiert, selbstsicher und steht „über den Dingen“.

²⁵ vgl. de.wikipedia

Der Architekt: Als kreativer Erfinder in der Welt des Sports entwickeln sie neue Techniken und Methoden zur Leistungssteigerung.	
--	--

Abb.8: Typologisierung von Spitzensportlern anhand eines Rollenmodells aus der Psychologie²⁶

Arnold Schwarzenegger ist nach dieser Typologisierung ein eindeutiger Krieger, jedoch macht ihn sein Hang und sein bewusstes Auftreten in den Medien auch zu einem Philosoph. Schwarzenegger weiß die Vorzüge beider Charaktere zu nutzen und günstig aus zu leben.

Einen etwas anderen Ansatz, um das Phänomen Schwarzenegger einzuordnen, nutzt Werner Faulstich.²⁷ Er reduziert den Sportstar auf fünf Stereotypen, die er wie im Folgenden beschreibt:

Der Junge/das Mädchen von nebenan:

(bodenständiges Naturell, z.B. Uwe Seeler) verkörpert Tugenden, die immer wieder als vorbildhaft dargestellt werden. Sie sind fleißig, zeigen Einsatz, üben Selbstzucht und stellen den Sport in den Mittelpunkt ihres Lebens; im Wettkampf beweisen sie Fairness, sind immer bescheiden, fröhlich und freundlich gegenüber den Medien, aufrichtig, unkompliziert, nett und fallen selbst bei Niederlagen nicht aus ihrer Rolle. Dieser Typ des Sportstars bekräftigt traditionelle Rollenvorstellungen, die Frau strahlt grundsätzlich Weiblichkeit aus, ist modebewusst und könnte jeden Haushalt perfekt führen. Arnold Schwarzenegger war zu Beginn seiner Karriere genau so ein Junge von nebenan. Durch sein zielstrebiges Arbeiten und seine offener Art, blieb er jedoch nicht nur in dieser Kategorie.

Den Luxus-Star:

zeichnet sichtbarer materieller Luxus aus, er/sie bewegt sich in den Kreisen der „feinen Gesellschaft“, tritt elegant in der Öffentlichkeit auf. Ihn umgibt ein Flair von Internationalität, gleichzeitig ist er aber auch Heimat bezogen (Nähe-Distanz). Zum Typ des Luxus-Stars zählen die so genannten „Ausnahmeathleten“, deren Bestimmung zu sein scheint, ein erfolgreiches Leben als Star zu führen. Genau das ist Arnold Schwarzenegger heute. Der Typ-„Luxusstar“ verkörpert nämlich auch nur eine weitere Form des „Aufsteigers“. Nach seiner zielstrebigsten Arbeit für seinen Erfolg, gehört zu der oberen Schicht, zu der man aufsieht. Wenn man ihn heute reden hört, geht man davon aus, dass er dazu berufen wurde elegant in der Öffentlichkeit zu debattieren und ein „Star“ zu werden.

Der Senkrechtstarter:

(z.B. Boris Becker nach seinem Wimbledon Sieg) Sein/Ihr Erfolg stellt sich quasi „über Nacht“ ein, vor seinem plötzlichen Aufstieg war er der breiten Masse unbekannt, durch einen unerwarteten Erfolg wird er (kurz- oder langfristig) zum Helden der Nation. Der Senkrechtstarter soll suggerieren, dass sich Fleiß und

²⁶ Thiel, Erhard (1991)

²⁷ vgl. Faulstich, Werner (1990)

harte Arbeit letztendlich auszahlen und dementsprechend belohnt werden. Und genau diese Botschaft wollte Schwarzenegger die ganzen Jahre an die Bürger weitergeben, Man kann alles erreichen, man muss nur wollen und hart dafür arbeiten.

Der soziale Aufsteiger:

(z.B. Diego Maradona) verkörpert eine „Sozialgeschichte des Sports“ und den klassischen „Aufstiegsmythos“: Aus ärmlichen Verhältnissen stammend ist es ihm/ihr gelungen, durch harte und zielstrebige Arbeit den sozialen Aufstieg zu schaffen; zwar entsprechen seine/ihre Einkünfte nicht denen des Luxusstars, aber überdurchschnittlicher Wohlstand ist auch ihm/ihr beschert. Am Beispiel des Sportstars wird hier verdeutlicht, dass gesellschaftlicher Aufstieg nicht von gesellschaftlichen Bedingungen abhängig ist. Jedem Menschen, egal ob reich oder arm, schwarz oder weiß ist es möglich, durch Sport in der Gesellschaft aufzusteigen.

Der exzentrische Sportstar:

(z.B. John Mc Enroe) stellt die klassische Vorbildrolle des Sportlers in Frage. Er fügt sich nicht den Erwartungen der Menschen vom bescheidenen sympathischen Athleten mit Sportgeist, sondern widersetzt sich gesellschaftlichen Konventionen, indem er durch exzentrisches Verhalten auffällt. So kommt es vor, dass er sowohl seinen Gegner wie auch Schiedsrichter beschimpft, lautstark flucht oder gar unfaire kämpferische Mittel einsetzt, um zu gewinnen. Solange Leistung und Erfolg stimmen, werden die konventionellen Verhaltensweisen toleriert, bleiben die Erfolge jedoch aus, werden sie dem Sportler schnell zum Vorwurf gemacht. Sportjournalisten bezeichnen diesen Typen des Sportstars als „Außenseiter“.

Arnolds Schwarzenegger lässt sich nicht fest in eine dieser Kategorien stecken. Er hat in seiner langen Karriere zwei Kategorien durchlebt. Er ist ein Mix aus dem Junge von Nebenan und dem Senkrechtstarter. Angefangen beim normalen kleinen Jungen, der für sein Hobby alles gibt bis hin zum Vorbild, das allen beweist, dass es möglich ist, vom Tellerwäscher zum Millionär zu werden. Man muss nur hart dafür arbeiten und seine Ziele niemals aus den Augen verlieren.

4. Fitness und Arnold Schwarzenegger in den Medien (außer Hörfunk)

In der Gegenwart spielt das Ineinandergreifen folgender drei Faktoren eine zentrale Rolle, wenn man sich mit der Entwicklung eines Sportlers zum Star befassen möchte. Diese Faktoren sind:

- Sportliche Leistung
- Wirtschaft
- und vor allem die Medien

Über den Sportstar liegen zum heutigen Zeitpunkt drei hervorzuhebende Studien aus den USA und Großbritannien vor, die wesentlich zur Erforschung des Sportstarphänomens beigetragen haben. Vor allem Amerika ist bekannt als Sprungbrett für solche Karrieren. Das wusste auch Arnold Schwarzenegger und hat es sich perfekt zu Nutze gemacht. Nach wissenschaftlichen Untersuchungen sind wirtschaftliche, kulturelle, technologische aber auch politische Kräfte für das individuelle Image einer „sporting celebrity“ verantwortlich. Andere Studien hingegen beschränken sich in ihren Untersuchungen zum „Sport Star“ hauptsächlich auf zwei Themen: Männlichkeit und Moralität. Vorstellungen von Männlichkeit, männlicher Identität und Moral werden über die Images von Sportstars wie Arnold Schwarzenegger transportiert.

Nahezu alle Elemente und Zeichen des Images werden über Medien transportiert. Journalisten und Redakteure können durch Auswahl sowie Art und Weise ihrer Berichterstattung wesentlichen Einfluss auf die Gestaltung eines Images nehmen. Ein Star oder ein neuer Trend ist also eine Art Konstruktion der Medien.

Aber auch der Star selbst, wie im Fall Arnold Schwarzenegger, kann versuchen darauf einzuwirken, wie er öffentlich wahrgenommen wird. So kann er zu einem großen Teil mitbestimmen, zu welchen Gegebenheiten er sich in der Öffentlichkeit präsentiert (Wohltätigkeitsveranstaltungen, Pressebälle, Verleihungen, politische Engagements usw.) und wie viel er über seine Privatperson preisgibt.

Arnold Schwarzenegger hat in seiner Karriere nacheinander alle Kategorien eines Sportlers und seiner Medienwirkung durchlebt. Vom Elitemitglied im Bodybuilding zum prominenten Star. Denn Sportler in Medien lassen sich in folgende Kategorien einordnen:

- a) überzeugte Elitemitglieder, die nur in ihren Fachbereichen bekannt sind und dort auf nationale Ebene zu den Besten einer Sportart gezählt werden kann. Es handelt sich dabei um Spitzensportler aus Sportarten, die kein oder kaum mediales Interesse zu erreichen in der Lage sind. Auch der Karrierestart von Arnold Schwarzenegger blieb weites gehend unentdeckt im Österreichischen Bodybuilding-Fachbereich.

- b) Prominente Elitemitglieder, die den so genannten „Mediensportarten“ entspringen. Ihnen werden entsprechend hohe Zeit- und Platzkontingente in den Printmedien und elektronischen Medien eingeräumt und den die für die Prominenz notwendige Medienpräsenzplattformen bereitgestellt. Nach seinem Umzug von Österreich nach Amerika wurde Schwarzenegger diese Aufmerksamkeit von den amerikanischen Medien entgegengebracht.
- c) Sportprominente, die einem großen Laienpublikum aufgrund hoher medialer Präsenz zwar bekannt sind, denen es jedoch entweder an der entsprechenden sportlichen Leistung oder an Charisma bzw. Aura mangelt, so dass beim Publikum kein näheres Interesse am Privatleben besteht. Diese Kategorie war jedoch bei Arnold Schwarzenegger nie der Fall.
- d) Der Sportstar ist immer auch prominent, da das Stardasein uneingeschränkt mit medialer Aufmerksamkeit verbunden ist. Gleichzeitig ist der Sportstar aber auch ein Mitglied der Sportelite, denn für beide ist sportliche Höchstleistung eine Grundbedingung. Im Gegensatz zu reiner Sportprominenz umgibt den Sportstar darüber hinaus eine Aura, die das Publikum neugierig macht auf mehr als nur sportliche Fakten. Hier kommt wieder das Phänomen Schwarzenegger ins Spiel. In Amerika wächst er durch sein Auftreten und seiner dem Volk entgegenkommenden Ausstrahlung auch außerhalb des Sports zur Interessenfigur heran. Man interessiert sich mit wem er unterwegs ist, wo er isst, welche Veranstaltungen er besucht und in welchem Supermarkt er einkauft.
- e) Der Sportheld ist die Spitze des Erfolgs. Er ist nicht nur Sportelite, Sportstar und damit auch gleichzeitig prominent, an ihn sind ebenso moralische Erwartungen geknüpft. Den Sporthelden zeichnet sein besonderes Verhältnis zur Gemeinschaft aus, seine sportliche Leistungserbringung soll nicht allein für seine Person, sondern für die Gemeinschaft eine besondere Bedeutung haben. Und das schafft ein Arnold Schwarzenegger in dem er es sogar bis in die Politik schafft und das ganze Land für mehr Fitness mit dem Ziel der Erhöhung des psychischen und physischen Wohlfühls zu animieren. Der Sportheld wie Arnold Schwarzenegger ist gleichzeitig die Idealisierung eines Menschen, er verkörpert überragende Qualitäten und Tugenden, außergewöhnlichen Mut und Selbstaufopferung.

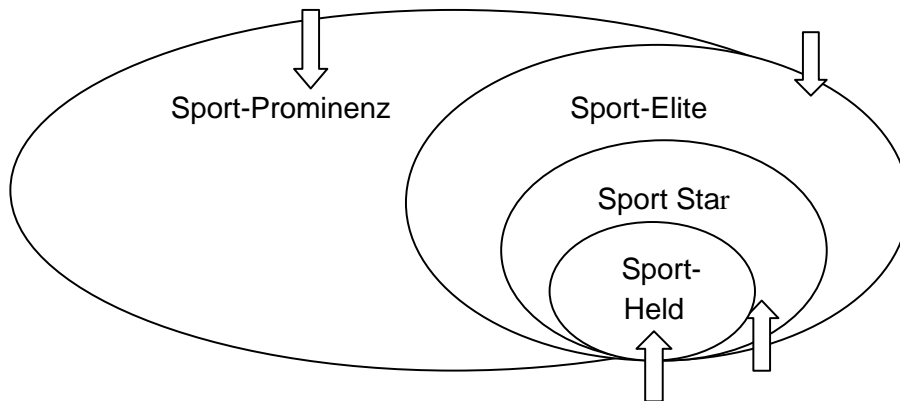


Abb.9: Terminologisches Konzept zur Differenzierung zwischen Sport-Elite, Sport-Prominenz, Sport-Star und Sport-Held²⁸

Die hier vorgenommene Begriffsanalyse bezieht sich auf gegenwärtige Verhältnisse und Prozesse (Mediensystem, Sportsystem, Gesellschaftssystem) und ist demnach bevorzugt im Zusammenhang mit aktuellen Gegebenheiten und Entwicklungen in den Bereichen Gesellschaft, Medien, Sport und Wirtschaft gültig. Eine Adaption auf zurückliegende gesellschaftliche Epochen ist nicht ohne weiteres möglich.

Der Sport-Held, wie ihn Schwarzenegger verkörpert, ist der kleinste Teil einer ganzen Sport-Prominenz. Und der Erfolgreichste. Es gibt viele Sportlerpersönlichkeiten, die es geschafft haben durch ihren sportlichen Erfolg Prominent zu werden. Doch es zählt nicht mal die Hälfte davon zur Sportelite, also der oberen erfolgreicher Schicht der Sportprominenz. Aus der Sportprominenz kann wiederum ein einzelner Sportstar hervorgehen und aus diesem kleinen Kreis von Sportstars, schafft es meist nur einer in den Kreis der Sport-Helden aufzusteigen und somit den größten Erfolg, den man als Sportler durch seine sportliche Karriere, dem eigenen Auftreten und dem Medieninteresse an der eigenen Person erreichen kann. Einflüsse von den Medien und der Politik können auf alle vier Bereiche von Außen einwirken und die Einordnung des Sportlers verschieben.

Die Wirkung von Medien auf einen einzelnen Sportler wurde schon lange untersucht. Am längsten halten sich aber die Diskussionen um das SR-Modell. Das Stimulus-Response- (S-R-) oder Reiz-Reaktions-Modell ist ein Modell der behavioristischen Psychologie, das Reiz und Reaktion nach Art des Black-Box-Modells verknüpft. Der Begriff Reiz bezeichnet hier nicht, wie in der Physiologie, ein diskretes physikalisches Ereignis, sondern sämtliche (relevanten) inneren und äußeren Reize einer gegebenen Situation. Auf die Medienwirkungen angewendet, besagt das Modell, dass sorgfältig gestaltete Stimuli jedes Individuum der Gesellschaft über die Massenmedien auf die gleiche Weise erreichen, jedes Gesellschaftsmitglied die Stimuli in der gleichen Weise wahrnimmt und als Ergebnis bei allen Individuen eine identische Reaktion erzielt wird.

²⁸ vgl. Mähring, Julia, Der Sportstar in Deutschland

Dabei handelt es sich bei den Rezipienten (Empfänger in einem medialen Kommunikationsprozess)²⁹ um eine Masse von Millionen voneinander isolierter Individuen, die als Leser, Kinobesucher oder Radiohörer diese Botschaften aufnehmen.

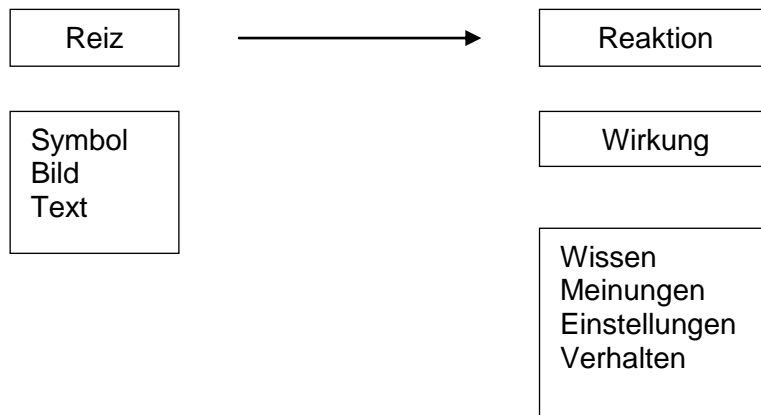


Abb.10: Das SR-Modell³⁰

Heute besitzt das S-R-Modell mit allen seinen Implikationen, insbesondere seiner Allmachtsthese der Medienwirkung, keine Bedeutung für die Medienwirkungsforschung mehr. Es kann "allenfalls noch als eine adäquate Beschreibung der Richtung des Kommunikationsprozesses verstanden werden. Und doch trifft man vor allem unter Laien, Meinungsbildnern und Pädagogen offenbar immer noch Fürsprecher, die das S-R-Modell für ihre Manipulationstheorien heranziehen, um insbesondere die negativen Wirkungen des Fernsehens zu belegen.

Die Hierarchie der Medienwirkung, an deren Spitze die Veränderung von Verhaltensweisen und an deren Ende die Wirkung auf das Wissen steht, basiert auf Kausalzusammenhängen. Um Verhaltensweisen beim Rezipienten zu ändern, ist es unabdingbar, eine Veränderung der Einstellungen zu bewirken, der wiederum eine Veränderung der Meinungen und Kenntnisse vorausgeht. Diese Hierarchie implementiert auch das Wirkungspotential der Medien auf die einzelnen Bereiche, da die Beeinflussung des Wissensstandes am ehesten möglich ist, jedoch eine Veränderung der Verhaltensweisen durch die Rezeption der Medieninhalte am schwersten zu erreichen ist.

Für die Medien hatte die Sportberichterstattung schon immer einen ganz besonderen Wert. Sportberichterstattung war und ist ein wesentliches Zugpferd der Medien-Verkaufsförderung: Vor 100 Jahren half sie der Presse auf dem Weg zur Geschäfts- und Massenpresse, vor über 40 Jahren trug sie entscheidend zum Anfangserfolg des Massenmediums Fernsehen bei, vor mehr als zehn Jahren erkannten die Privatsender den

²⁹ vgl. de.wikipedia

³⁰ vgl. Hackforth, Josef (1988)

Sport als Mittel der Zuschauerbindung – und auch zur Etablierung des Pay-TV spielt die Sportberichterstattung wieder eine erhebliche Rolle.

Die hohe Attraktivität des Sports für die Medien konstituiert sich aus seinen immanenten Eigenschaften, da der Wettkampfcharakter und die Ungewissheit des Ausgangs Spannung und Unterhaltung garantieren, wodurch pausenlos Uraufführungen produziert werden.

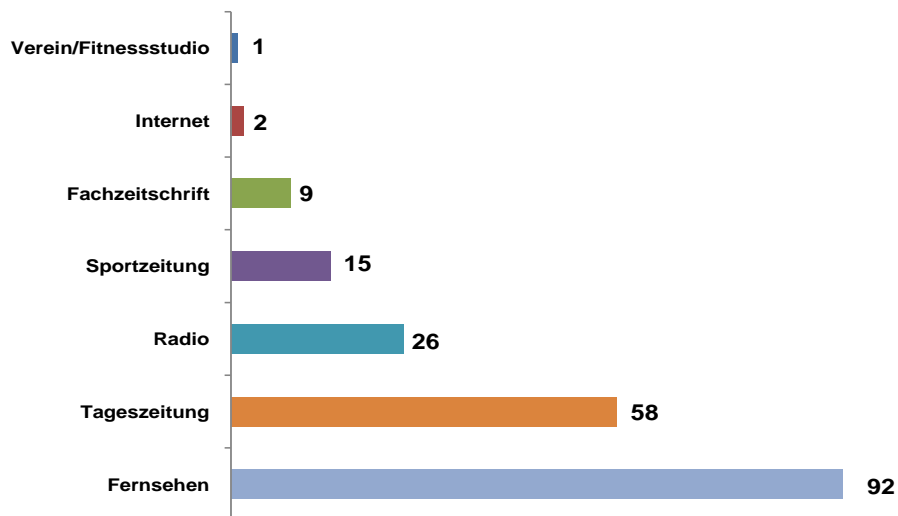


Abb.11: Nutzung von Informationsmedien im und mit Sport (Angaben in Prozent)³¹

4.1. Printmedien

Wie der moderne Sport hat auch der Sportjournalismus seinen Ursprung in England. Sowohl die erste Sportnachricht, der erste Sportteil in einer Tageszeitung und die erste Sportzeitung können dort nachgewiesen werden.

In Deutschland hingegen gab es erst 100 Jahre später den ersten Sportteil, was sehr verwunderlich ist, da gerade der Ursprung der Zeitung in Deutschland liegt. Mit der Straßburger „Relation“ (1605) und den in Wolfenbüttel herausgegebenen „Aviso“ (1609) wurden hierzulande die weltweit ersten Wochenzeitungen vertrieben. Die 1660 zum ersten Mal veröffentlichte Leipziger „Einkommende Zeitung“

³¹ vgl. Sport & Markt

gilt als die erste Tageszeitung der Welt.³²

Trotz ihrer langen Tradition entdeckten die Printmedien den Sport erst relativ spät, was unter anderem daran lag, dass sich der Sport lange nicht in der Gesellschaft etablieren konnte und eher ein privilegiertes Vergnügen der Oberschicht darstellte.

4.1.1. Fitness in Print und Online – Magazinen

Mit der fortschreitenden Karriere von Schwarzenegger und dem ansteigenden Trend um das eigene Körperbewusstsein, stiegen auch die Erscheinungen und Auflagen von Fitnessmagazine wie „Fit for Fun“. Frauenmagazine setzen auf 2-3 Fitnessseiten, in Tageszeitungen gibt es ebenfalls regelmäßig diverse Tipps für sportliche Betätigung, gesunde Ernährung und körperliches Wohlbefinden.

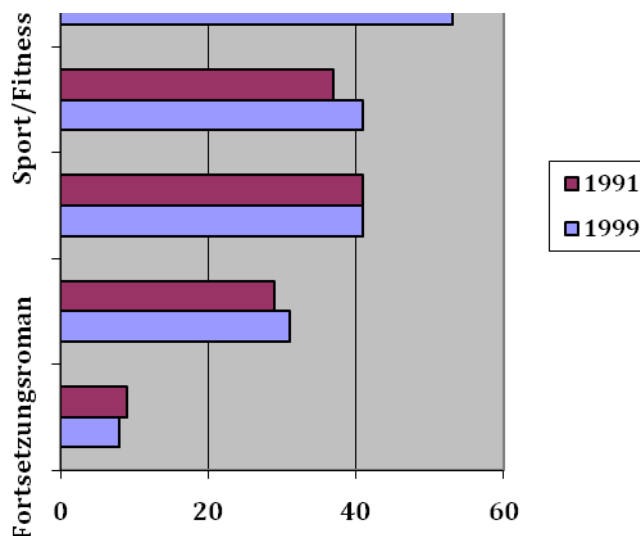


Abb.12: Was in der deutschen Tageszeitung interessiert – Vergleich 1991 und 1999³³

Keine Sportarten ohne ihr Hochglanz-Spezialmagazin: Biken, Golf, Bodybuilding, Tennis, Segeln, Laufen, Triathlon und vor allem Fitness, wenn auch nur auf vereinzelt Seiten in allem Frauenmagazinen. Zeitschriften wie z.B. „Kraft und Schönheit“, die 1902 ins Leben gerufen wurde, machten das Thema Fitness schon damals populär.

³² vgl. Weichenberg, Siegfried (1976)

³³ Quelle: Institut für Demoskopie Allensbach

Die folgende Auflistung³⁴ ist auf deutschsprachige Zeitschriften und Online-Magazine (Fitness- und Wellfit-Magazine) beschränkt, die der Förderung der Alltags-Fitness Platz einräumen und Tipps auf dem Weg zu mehr Lebensqualität Dank körperlichem und geistigem Wohlbefinden bieten.

- FIT FOR FUN – Das Wellness- und Aktivmagazin ist Ideenspender, Ratgeber, Animateur, Coach, Partner und Entdecker für Leute, die aktives, gesundes und lustvolles Leben schätzen
- FIT UND GESUND – Das Online-Magazin i-feelgood informiert in regelmäßigen Abständen über Themen wie Fitness, Gesundheit und Ernährung. Im Forum besteht dann auch die Möglichkeit sich gegenseitig auszutauschen.
- FITFACTS - Das Blog bietet Informationen zu den Themen Fitness, Sport, Gesundheit und gesunde Ernährung.
- GET FITTER - Das private Blog bietet Fitnessübungen, Motivationstipps, Rezepte für eine gute Ernährung und Berichte über die eigenen Erfolge und Rückschläge.
- SHAPE- "Für Frauen, die in Form sein wollen". Inhaltsangabe zum Heft und einige Probeartikel. Ansonsten ein Leserforum und eine kleine Tauschbörse.
- WELLNESS-ASPEKTE - Die Schwerpunktthemen des Journals sind Wellness, Fitness und Gesundheit. Es bietet neben Tipps, Nachrichten und praktischen Ratschlägen eine Fitness-Studiodatenbank.

Weitere aktuelle Fitnesszeitschriften sind in der Anlage 1 aufgelistet.³⁵

4.1.2. Arnold Schwarzenegger im Print

Mehr als 2000 Titelgeschichten sind in Zeitschriften über Schwarzenegger erschienen, und Schwarzenegger hat sie alle aufbewahrt.

Schwarzenegger war nicht nur in Weiders Zeitschrift „Muscle & Fitness“ meist fotografiertes Model und am häufigsten auf der Titelseite zu sehen, sondern ihm wurde zusehends in Gesellschaftszeitschriften und sogar politischen und Nachrichtenmagazinen wie dem „Spiegel“ oder dem „Time magazine“ Aufmerksamkeit gewidmet.

Schwarzenegger wurde immer häufiger im Nadelstreifenanzug gezeigt und trug zur Kultivierung des Selbstverständnisses bei, dass körperliche Ertüchtigung ein Teil des Lebens sein solle.

Mit Büchern wie „The Encyclopedia of Modern Bodybuilding“, „Arnold: The Education of a Bodybuilder“ und „Arnold's Bodybuilding for Men“ wurde er zum Bestsellerautor.

³⁴ vgl. www.mylife.msn.de

³⁵ siehe Anhang, Anlage 1

4.2. Werbung

Letztlich bestimmt auch die werbliche Attraktivität eines Sportstars wie Arnold Schwarzenegger sein Image und kann die eigene Karriere positiv ankurbeln. Durch ihren kreativen Inszenierungscharakter ist die Werbung einerseits in der Lage, das Image des Sportstars zu prägen oder gar zu verändern. Andererseits erhoffen sich die Unternehmen auch einen positiven Imagetransfer vom Sportstar auf ihr Unternehmen.

Barry Smart sieht in der Authentizität des Sports den Grund dafür, dass immer mehr Unternehmen auf Sportstars als Testimonials setzen:

„It is o authenticity that corporations aspire as they seek to differentiate themselves from competitors and promote their brands.“³⁶

Von Sportlern beworbene Produkte gewinnen eine unbezahlbare und konkurrenzlose Aura des Authentischen.

Sportler geben alles: Ihre Kraft, ihr Können, ihre Körper. In einer Welt der großen Künstlichkeit, der falschen Brüste und einstudierten Gesten zeigen Sportler die nackte Wahrheit. Wir bewundern in Sportler wie Arnold Schwarzenegger die Idealvorstellung von uns selbst. Arnold ist Trendsetter einer Zeit, die nach Authentizität und Erotik giert. Sportstars wie er leben ihre Emotionen vor und wir leben unsere mit ihren aus.

4.2.1. Fitness in der Werbung

Mit dem Wirtschaftswunder und der Reduzierung der Arbeitszeit von 49 Stunden (1954) auf 45 (1956) und der gleichzeitige Verdopplung der Löhne kümmerte sich die Bevölkerung weniger um politische

Auseinandersetzungen denn um die ständige Verbesserung ihrer persönlichen wirtschaftlichen Situation. Es kam zu den sogenannten Konsumwellen. Und diese wird von dem aufstrebenden Fitnessboom noch unterstützt. Auf einmal flimmern Werbespots über Abnehmpulver und überkauften Fitnessgeräten über den Bildschirm, die unmögliche körperliche Veränderungen versprechen. Nahrungszusätze und Trainingsequipment, Fußbälle, Sketchers Abnehmsportschuhe, sämtliche Sportswear von Nike, Adidas, Speedo usw. Haben die Werbewelt im Print und TV erobert und machen auch vor Merchandising nicht halt. So gibt es zum Beispiel Adidas Trainingsanzüge, die man beim fleißigen Hanuta essen sammeln kann, was dem eigentlichen Fitnessgedanken eigentlich kalorienmäßig widerspricht. Mal abgesehen vom Hype um die isotonischen Getränke, die angeblich die Konzentration und Leistungsfähigkeit steigern sollen oder den Fitnessriegeln, die eigentlich für den Normalbürger eher den Speck auf den Hüften vermehren, als ihn schmelzen zu lassen.

³⁶ vgl. Smart, Barry (2005)

Hinzukommen Sportveranstaltungen die nur noch den Namen eines Sponsors tragen. So springt die Lebensmittelkette „real“ zum Beispiel auf den Fitnesswelle auf und veranstaltet jährlich den „real Marathon“ in Berlin. Und Fitnessstudioketten wie McFit werben in Filmpausen neue Kunden und ziehen sogar Prominente Unterstützung wie die Klitschko Brüder mit ins Boot.

4.2.2. Prominenz in der Werbung

Werbung ist in unserem Alltag allgegenwärtig. Jeden Bundesbürger erreichen täglich 2000 Werbebotschaften. In vielen davon treten Prominente auf. Die werbenden Firmen gehen davon aus, dass

- eine günstige Einstellung der Menschen gegenüber den Werbespot den Absatz der beworbenen Marke steigert
- Prominente die Aufmerksamkeit für die jeweilige Werbung, dadurch dass sie in der Öffentlichkeit stehen, steigern.
- die Sympathie bzw. Antipathie gegenüber einem Werbeträger positive oder negative Auswirkungen auf das jeweilige Produkt hat
- Frauen auf Grund anderer Erfahrungen differenziert auf männliche oder weibliche Werbeträger reagieren

Die Werbung mit Prominenten ist nicht eine Erfindung der letzten Jahre. Zahlreiche Unternehmen haben die Werbung mit Prominenten für sich entdeckt und nutzen sie intensiv zum Ausbau und zur Stärkung ihrer Marke.

Nachfolgend sind einige Hintergründe für die Nutzung von Prominenz in der Werbung aufgeführt:

- a) Der Prominente steigert seinen eigenen Marktwerte. Werbung verhilft den bereits in der Öffentlichkeit stehenden Personen ihren eigenen Berühmtheitsgrad zu steigern bzw. wieder in Erinnerung zu ruft (Comeback).
- b) Hoffnung des Produktinhabers, dass die Nachfrage steigt und somit ein höherer Gewinn erzielt werden kann.
- c) Werbung ist eine schnelle finanzielle Einnahmequelle für den Prominenten.
- d) Der Prominente identifiziert sich selbst mit dem Werbemittel.
- e) Hoffnung des Werbenden auf langjährige Bekanntheit des Produkts
- f) Soziales Engagement

- g) Der Prominente vermarktet sein eigenes selbstentworfenes Produkt.
- h) sonstiges : Rache, Konkurrenz
Nichts ist so einträglich wie die Müller-Milch-Reklame, in der Dieter Bohlen seine ehemalige Lebensgefährtin öffentlich verhöhnt.

Prominente werden als Werbewaffe der Verkaufs- und Absatzförderung angesehen und diese Richtung wird sich in Zukunft noch stärker durchsetzen, da Werbung keine Argumente mehr für Produkte braucht, weil diese ohnehin austauschbar sind. Werbung braucht lediglich Aufmerksamkeit und für diese Aufmerksamkeit sorgen nun mal nur bekannte Gesichter. Prominentenwerbung ist also Bestandteil der visuellen Realität unserer Zeit. Während Werbung in den 50er und 60er Jahren eher auf gesellschaftliche und soziale Entwicklungen reagiert, setzt die "Lifestyle-Werbung" der 90er Jahre selber Trends. In einer immer stärker durch audiovisuelle Medien und ihre Einflüsse bestimmten Gesellschaft, prägt Werbung zunehmend die Lebenswirklichkeit. Zudem verschwinden die Grenzen zwischen Öffentlichkeit und Privatsphäre. In der steigenden Bedeutung prominenter Werbeträger kommt dies einerseits zum Ausdruck, andererseits wird dieser Trend von ihnen selbst befördert und nicht selten auch erlitten.

Moderne Werbung transportiert keine Botschaft. Sie ist ihre eigene Message. Es ist eigentlich nur wichtig, wie aufwendig, unterhaltsam und gekonnt die Werbung umgesetzt wurde. Das gilt nicht nur für Prominentenwerbung. Als Leitbild kann ein Prominenter einem Produkt nur zu einer überlegenden Kaufpräsenz verhelfen, wenn er das Qualitätsversprechen der angepriesenen Ware selbst getestet hat und vollkommen dahinter steht.

Schlussendlich kann man sagen, prominente Werbeträger sind allgegenwärtig in unserer medialen Erlebnisgesellschaft. Sie stehen für die Qualität von Produkten und Leistungen und verführen zum Kauf.

4.2.3. Arnold Schwarzenegger als Testimonial

In den 50er Jahren kamen ständig neue Waren auf den Markt, die sich nur durch besondere Werbemaßnahmen voneinander abgrenzen ließen. Werbung mit so genannten Testimonials (im dt. Sprachraum aus dem Englischen abgeleitet = Referenz, Zeugnis)³⁷ wurde probates Mittel, sich von der Konkurrenz abzusetzen. Arnold Schwarzenegger und sein positiver Bekanntheitsgrad waren für Firmen ein Traumfang.

Auch Arnold selbst hatte erkannt, dass schlicht sein Name und sein Gesicht Geld bringen. Bereits Ende der 1960er Jahre verdiente er seine

³⁷ vgl. de.wikipedia

erste Million mit Fitnessartikeln und -nahrung.

In den 70er Jahren ist eine zunehmende Medienpräsenz von Sportlern zu erkennen, die einerseits von den Medien, andererseits aber auch vom Sportler selber forciert wurde. Der Sportler begann, neue Möglichkeiten der Vermögenskumulierung auszuschöpfen. Auf Grund der Veränderungen in Sport, Medien und Gesellschaft seit Mitte der 60er Jahre sah sich der Sportler allgemein damit konfrontiert, dass er auf Grund seiner Profession und seines daraus resultierenden Bekanntheitsgrades zu enormem wirtschaftlichen Erfolg kommen konnte. Viele Sportler nutzen diese Möglichkeit, um neben ihren Gehältern noch über andere Quellen wie Werbung ihre Einnahmen zu steigern. Auch Arnold Schwarzenegger wusste mehr und mehr, wer er war und ist, wie er sich gut vermarkten kann. Er steigerte Jahr für Jahr seine Werbeeinnahmen und kurbelte den Produktverkauf seiner eigenen Marke an.

Es lässt sich demnach eine Zielverschiebung in dem Maße erkennen, dass sich der Sportler immer weiter von seiner idealistischen Einstellung entfernte und dass stattdessen der wirtschaftliche Erfolg immer weiter ins Zentrum seines Schaffens rückte. Das finale Ziel des Profits begann an Wichtigkeit zu gewinnen, sowohl beim Sportler als auch bei den Vereinen, Verbänden und Medien.

Vor allem in der Werbung fand Arnold Schwarzenegger immer öfter neue Erwerbsquellen. Schwarzenegger sollte als verkaufsfördernde Leitfigur für einen maximalen Bekanntheitsgrad des zu bewerbenden Produktes sorgen und als Idol oder Vorbild potentielle Kunden zum Kauf anregen.

Eine repräsentative Grundlagenstudie von TNS Sport³⁸ zum Thema Prominente in der Werbung aus dem Jahr 2005 ergab, dass für die strategische Planung und den Einsatz von Prominenten für die verantwortlichen Entscheidungsträgern das Image (87%) und die Glaubwürdigkeit (86%) von Prominenten die beiden wichtigsten Kriterien sind. Weitere wichtige Entscheidungskriterien sind Zielgruppenaffinität (84%), Sympathie (83%) und Bekanntheitsgrad (80%).

Der optimale Sportler und Werbeträger ist nicht polarisierend, ohne Unebenheiten im Lebenslauf und leistet keine Widerstände. Es scheint als wirke eine individuelle Note immer kontraproduktiv. Schon ein eigenwilliges Äußeres kann den Athleten von nationalen und marketingstrategischen Verwendungen ausschließen. Unternehmen nehmen eher den Saubermann unter den Sportstars als Testimonial unter Vertrag als den Typ mit Ecken und Kanten, der dann morgen etwas Überraschendes macht.

Arnold Schwarzenegger wurde jedoch mit offenen Armen von der Werbewelt empfangen. Namhafte Firmen wie BMW oder E.ON bedienten sich ebenso seiner Person wie ein japanischer Nudelhersteller. Selbst

³⁸ vgl. Bacher, Joachim (2005)

„Doppelgänger“ von Schwarzenegger oder die Terminator-Filmfigur dienen manchen Firmen als Werbeträger.

Für folgende Firmen machte Arnold Schwarzenegger Werbung:

Jim Beam
EOn Mix Power
BMW
Mitsubishi i-MiEV
Audemars Piguet
Glashütte Original

Bei YouTube gibt es eine mehr als amüsante Sammlung einer ganzen Reihe von Commercials, die Arnold Schwarzenegger für das japanische Fernsehen gemacht hat. In den USA ist es verpönt, dass große Stars sich für Werbespots hergeben, sie tun es aber gerne für ausländische Werbekampagnen. Und Arnie hat im Ausland gut verdient. Einige der Spots sind unglaublich schräg, so etwa der, in dem Arnie japanisch radebrecht. In einem anderen Spot agiert er neben Jackie Chan.

Desweiteren ist Arnold Schwarzenegger Testimonial für das italo-amerikanische In-Lokal "The Sly & Arnie" in Wien. Das Restaurant in der Lackierergasse wurde nach den Namen der beiden Testimonials Sylvester Stallone, alias Sly' und Arnold Schwarzenegger, bekannt als ‚Arnie', in „The Sly & Arnie“ getauft.

Da Schwarzenegger merkte, dass das Konzept mit ihm als Testimonial auf ging. Fing er an selbst Produkte auf den Markt zu bringen, die er mit seinem Namen schneller den Abnehmern näher bringen konnte. Schwarzenegger gründete eine Partnerschaft mit dem Bodybuilder Franco Columbu - sie gaben eine Reihe von Fitnessbüchern und Kassetten heraus. Damit erwirtschafteten sie sich das Kapital, um ein Miethaus zu kaufen, dem weitere lukrativen Immobiliengeschäfte folgten.

4.3. Fernsehen und Film

Die letzten Jahre zeigen, dass die Übertragung von Sportveranstaltungen aller Art sowohl im öffentlich rechtlichen als auch im privaten Fernsehen immens gestiegen ist.

Die nachfolgende Abbildung (Seite 43) zeigt den Anteil der Sportberichterstattungen.

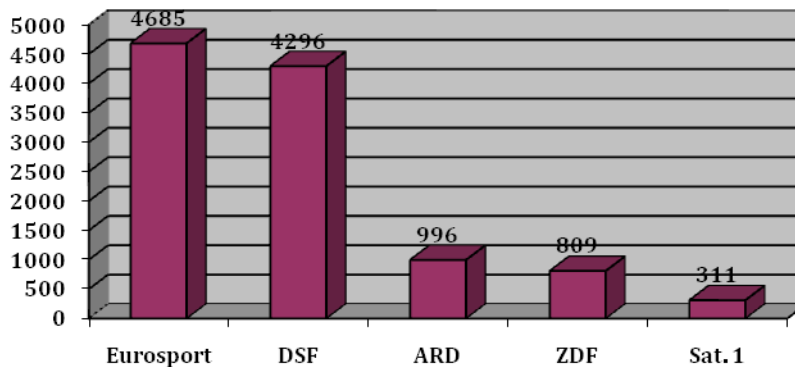


Abb.13: TV-Sportberichterstattung in Deutschland 1998³⁹

Jedoch profitiert nicht nur der Sport, die einzelne Sportart oder der einzelne Sportstar wie Schwarzenegger von den Fernsehübertragungen. Dreht man den Spieß um: Sind es nicht gerade die Sportstars, die wesentlich zum Interesse an Übertragungsrechten beitragen?

Warum stritten sich Mitte der 80er Jahre in Deutschland öffentlich-rechtliche und private TV-Stationen um Fernsehübertragungsrechte für Tennisturniere und überboten sich damals mit kaum vorstellbaren Summen gegenseitig? Eine einzige Antwort: Boris Becker und Steffi Graf. Gleiche Phänomene zeichneten sich beim Skispringen mit Martin Schmitt und Sven Hannawald, beim Schwimmsport mit Franziska von Almsick, beim Bodybuilding in Amerika mit Arnold Schwarzenegger und bei der Formel 1 mit Michael Schumacher ab. Michael Schumacher und Arnold Schwarzenegger kommt sogar der Verdienst zu Gute, ihren Sport im deutschen Fernsehen bzw. im amerikanischen Fernsehen so etabliert zu haben, dass selbst nach dem Rücktritt (Comeback ausgenommen) das Zuschauerinteresse kaum zurückgegangen ist.

4.3.1. Fitness im TV

Heute ist der Gang ins Fitnessstudio Normalität, genauso wie Sommerfigurtipps in Frauenzeitschriften, Wrestler-Filme, Barbara Beckers Fitnessvideo, Heidi Klums Modelsuche oder TV-Sendungen mit Köchen, die sich um die Fitness ganzer Städte kümmern (Jamie Oliver). Auch Rainer Calmund kämpft im TV gegen seine Pfunde und auch die „Besser leben Tipps“ in den RTL-Nachrichten erfreuen sich großer Beliebtheit. An all das, war vor 50 Jahren noch nicht zu denken. Es herrschte kein großes öffentliches Interesse an körperlicher Fitness. Vor allem nicht im Fernsehen. Das hat sich in der heutigen Zeit komplett geändert. Es gibt in den deutschen TV-Kanälen inzwischen nicht nur eine Unmenge von Kochsendungen, die einen schlanker und gesünder machen wollen. Das

³⁹ vgl. Morhart, Claus (1999)

Thema Abnehmen steht in Sendungen, wie „Iron Calli“, „Biggest Loser“ auf Pro 7, „Das große Abnehmen“ auf Super RTL, „Dickes Deutschland - Schluss mit Pizza, Pommes und Pralinen!“, „Du bist was du isst“, „Durch Dick und Dünn“ im ZDF im Mittelpunkt.

In Großbritannien gibt sogar einen separaten Lifestyle- und Fitness-Kanal („The Active Channel“). Das Programm wird auf der Kombiposition Astra/Eurobird 28,5° Ost unverschlüsselt ausgestrahlt. Der Spartenkanal überträgt sein Programm täglich von 10 bis 22 Uhr mit den Themenschwerpunkten Fitness, Gesundheit und Luxus-Lifestyle.

Bodybuilding und Fitness als Sport schwappte von den Spartenkanälen in Europa hin zu den Hauptsendern in den USA. Das war auch das Karrieresprungbrett von Arnold Schwarzenegger. Schwarzenegger erhielt für sich und auch für den Fitness- und Bodybuildingsport Popularität durch die Medien, weil er eine Ausnahmeerscheinung (vor allem visuell) war und ist. Dank ihm wurde Bodybuilding gesellschaftsfähig und ist im TV präsent.

4.3.2. Arnold Schwarzenegger als Schauspieler

Nicht nur Menschen sind aus DNS gewebt, auch Kino-Genres haben etwas, das sie im Innersten zusammenhält. Arnold Schwarzenegger kann beanspruchen, die „Maschine Mensch“ geboren und unsterblich gemacht zu haben. Für sein (Sub-)Genre gilt, was auch alle anderen zu beachten haben: Es gibt kein Zurück. Westernfilme können nicht die Gewalt, Komödien nicht die Schlüpfrigkeit ihrer Zoten und Horrorfilme nicht die Spezialeffekte zurückdrehen.

Seit seiner Jugend interessierte sich Schwarzenegger für Helden- und Sandalenfilme. Früh reifte in ihm der Entschluss, es seinen Vorbildern gleichzutun und Schauspieler zu werden. Seine imposante Erscheinung half Schwarzenegger, im Filmgeschäft Fuß zu fassen – zunächst unter dem Pseudonym Arnold Strong.

Seine erste Rolle war die Figur des Hercules im gleichnamigen Film (New York 1970). Für diesen Film musste Arnolds Stimme wegen seines stark österreichischen Akzents für den amerikanischen Markt noch synchronisiert werden. Aber genau dieser Akzent wurde später sein Markenzeichen. Der Film selber floppte. Es folgten einige unbedeutende Rollen in weiteren Filmen.

Im Jahr 1982 erlangte Schwarzenegger durch seine Hauptrolle in „Conan der Barbar“ erstmals internationale Beachtung als Schauspieler. 1984 spielte er auch in der Fortsetzung „Conan der Zerstörer“ mit. Im gleichen Jahr sollte der Science-Fiction-Film „Terminator“ sowohl für Schwarzenegger als auch für Regisseur James Cameron den endgültigen

Durchbruch in Hollywood bedeuten. Schwarzenegger verkörperte hier zum ersten Mal den Bösewicht, wobei er im ganzen Film nur etwa 17 Sätze mit ca. 70 Wörtern zu sprechen hatte.

In der Filmforschung wird darauf hingewiesen, dass im Rezeptionsprozess das Offscreen eines Filmstars einen mindestens genauso hohen Stellenwert hat wie das Onscreen-Image. Das Onscreen-Image resultiert aus einer Kombination von visuellen (beispielsweise Haarfarbe, Frisur, Mimik, Gestik und Kleidungsstil), verbalen (Dialog im Film) und nonverbalen (Geschwindigkeit und Lautstärke einer Stimme, Dialekt) Zeichen. Die Präsenz des Schauspielers im Film bestimmt sein Onscreen-Image, davon zu unterscheiden ist das Offscreen-Image, welches nach den Schauspielern erst zum Star werden lässt.

Und genau das schaffte Arnold Schwarzenegger mit seiner Präsenz. Er ist ein Paradebeispiel, dass das Starsystem Hollywoods sich nicht nur aufgrund der schauspielerischen Leistung der Akteure herausbilden konnte, sondern ganz wesentlich durch die Berichterstattung der Presse über das Privatleben der Schauspieler profitierte. Dieses wurde teils stark durch die Studios lanciert.

Interessant waren und sind noch heute in diesem Zusammenhang einerseits die medialen Auftritte von Arnold Schwarzenegger auf Veranstaltungen unterschiedlichster Art (Bälle, Charity, Filmpremieren, Promi-Geburtstage etc.), aber und vor allem auch Schwarzeneggers Liebesbeziehungen, private Vorlieben und Geschmäcker (Kleidungsstil, Wohnungsstil etc.). Das Verhalten von Arnold Schwarzenegger wird geradezu verfolgt und unterliegt an einer unter Überwachung grenzenden Beobachtung durch Journalisten, die Arnold Schwarzenegger bis zu seiner Haustür verfolgen, die alle Indiskretionen oder für unangebracht gehaltene Verhaltensweisen als berichtenswert erachten. All diese Informationen ergänzen das Onscreen-Image von Schwarzenegger und lieferten zusätzliches Zeichenmaterial zur Bildung seines Gesamtimages.⁴⁰

In den folgenden Jahren untermauerte Schwarzenegger mit weiteren Filmen („Phantom-Kommando“, „Predator“) seinen Ruf als Ikone des Actionkinos, welche vorrangig auf seiner beeindruckenden physischen Präsenz basierte. Darüber hinaus bewies er jedoch in humorvollen Produktionen wie „Twins – Zwillinge“ oder „Kindergarten Cop“ auch komödiantisches Können.

Gegen Ende der achtziger Jahre gehörte Schwarzenegger schließlich zu den meistverdienenden Schauspielern in Hollywood. Sein früher oft geschmähter Akzent war mittlerweile zu seinem unverwechselbaren Markenzeichen geworden.

1990 spielte Schwarzenegger mit dem 60-Millionen-Dollar-Projekt „Die totale Erinnerung – Total Recall“ in einer der bis dato teuersten Produktionen der Filmgeschichte mit. Ein Jahr später schlüpfte er zum

⁴⁰ Kopacka, Werner/Jauschowitz, Christian (2003)

zweiten Mal in seine Parade-Rolle als Terminator. „Terminator 2 – Tag der Abrechnung“ setzte sowohl in den Herstellungskosten als auch in der Tricktechnik neue Maßstäbe und war mit einem weltweiten Einspielergebnis von über 500 Millionen Dollar der umsatzstärkste Film des Jahres 1991. Wie schon im ersten Teil führte auch hier James Cameron Regie. Das Erfolgsduo arbeitete danach noch zweimal zusammen (True Lies – Wahre Lügen, 1994 und T2 3-D: Battle Across Time, 1996).⁴¹

Die Weiterentwicklung der digitalen Tricktechnik führte auch zu grundlegenden Änderungen in der Filmlandschaft. Das klassische Actionkino, in dem der einsame Held in der Regel ein Feuerwerk abbrannte, war immer weniger gefragt. So konnte auch Schwarzenegger mit der Zeit nicht mehr an seine Erfolge der frühen neunziger Jahre anknüpfen. Filme wie „The 6th Day“ oder „Collateral Damage – Zeit der Vergeltung“ blieben in der Publikumsgunst weit hinter den Erwartungen zurück. Schließlich endete mit dem Abschluss der Dreharbeiten zu „Terminator 3 – Rebellion der Maschinen“ im September 2002 vorläufig die Filmkarriere des gebürtigen Österreichers. Schwarzenegger wandte sich ab diesem Zeitpunkt voll und ganz der Politik zu und wurde schließlich im Oktober 2003 zum Gouverneur von Kalifornien gewählt. Einzig im Jahr 2004 hatte er einen kurzen Gastauftritt in der Jules-Verne-Verfilmung „In 80 Tagen um die Welt“.⁴²

Obwohl Schwarzenegger 1977 für seine Rolle in Mister Universum – Stay Hungry den Golden Globe als Bester Newcomer entgegennehmen konnte, warfen ihm Kritiker wiederholt mangelndes schauspielerisches Talent vor. Bei den als „Gegen-Oscar“ ausgetragenen Razzie Awards wurde Schwarzenegger im Laufe seiner Karriere insgesamt achtmal für die Goldene Himbeere in der Kategorie Schlechtester Darsteller nominiert – bekam diesen aber letztlich nie zugesprochen. Das brachte ihm bei der „Himbeer“-Verleihung 2005 den wenig schmeichelhaften Titel Worst Razzie Loser of Our First 25 Years (Schlechtester Nichttitelträger der ersten 25 Jahre) ein.⁴³

Für die deutschsprachigen Fassungen seiner Filme leiht ihm der Berliner Schauspieler und Schlagzeuger Thomas Danneberg seine Stimme.

Vor seiner Wahl zum Gouverneur gehörte er zu den wenigen Schauspielern Amerikas, die pro Film 20 bis 30 Millionen Dollar erhalten. Sein Name hat einen sehr großen Marktwert, weil er die Kinosäle füllt. Der Vorteil ist, dass die Leute sowohl seinen Vornamen als auch seinen Nachnamen einzeln erkennen. Wenn man von »Arnold« spricht, wissen alle, wer gemeint ist.

In der englischsprachigen Literatur wird die Entstehung des Starbegriffs überwiegend mit dem amerikanischen Kino in den 1910er Jahren in

⁴¹ Janitschek, Hans (2003)

⁴² siehe Anhang, Anlage 2, Filmographie

⁴³ siehe Anhang, Anlage 3, Ehrungen und Auszeichnungen

Zusammenhang gebracht. Anfang des 20. Jahrhunderts führten die zunehmende Konkurrenz der Filmgesellschaften untereinander und das wachsende Interesse des Publikums an den LeinwandheldenInnen dazu, dass Produzenten begannen, Schauspieler von ihren Rollennamen zu lösen und als Privatpersonen außerhalb des Films zu inszenieren. Denn allein diese Namen waren dem Publikum in den Anfangszeiten des Kinos bekannt.

Sportgrößen wie Arnold Schwarzenegger waren durch ihre bereits erlangte Popularität als Schauspieler, aber auch als Filmthema ein gefundenes Fressen. Das Starsystem war dann etabliert, wenn es als Artikel über das Leben von populären Schauspielern und Schauspielerinnen außerhalb der Leinwand (offscreen life) veröffentlicht wurden. Die Filmgesellschaften begannen, die Namen ihrer Schauspieler systematisch als Mittel zur Vermarktung ihrer Filme einzusetzen. Der vermeintliche Star ist also Wirtschafts- und Produktionsfaktor gleichermaßen.

4.3.3. Fitness beim Film

Bodybuilding schafft in den USA und später auch in Deutschland ein neues Kinoformat. Früher war ein übertrieben muskulöser Darsteller meist ein verpöhter Antiheld, mit dem Hype um Schwarzenegger, bekamen die Schauspieler auf einmal Angebote als Superhelden im Film. Die Entstehung eines neuen Genres für Actionhelden war geschaffen. Das Prinzip „übertrieben Muskeln und Körperformen“ war der Schlüssel für erfolgreiche Filme wie „Rocky Valboa“, „The Wrestler“ oder „The Rock“. Inhaltlich wurden also nun an auch Sportdramen sichere Einnahme an den Kinokassen. Die Karriere und das Leid eines Sportlers oder eines ganzen Teams waren und sind sichere Kassenschlager. Ob ein Baseballteam, dass sich nach oben kämpft, Cheerleaderkriege, Fußballdokumentationen wie das „Wunder von Bern“ oder einzelne Sportler sind als Thema in der aktuellen Kinowelt nicht mehr wegzudenken.

Wie bereits erwähnt waren die 20er Jahre Zeiten der Hochkultur des deutschen Films, Deutschland war 1922 hinter den USA das Land, das die meisten Filme produzierte. Hierzu gehörte auch ein großer Anteil an Sportfilmen, deren Anzahl 1926 mit 121 Filmen einen vorläufigen Höhepunkt erreichte. Da diese Filme von sehr vielen verschiedenen Organisationen produziert wurden, war das Spektrum an Themen weit gestreut. Es wurde eine große Palette an Sportarten thematisiert. Am häufigsten damals waren Wintersport, dem folgte der Reitsport und der Fußball zusammen mit dem Wassersport, sowie vereinzelt Box- und Fitnesssport. Sportfilme der 20er Jahre beschäftigten sich vornehmlich mit dem „befreiten Lebensgefühl“, das der Sport bieten konnte, häufig wurden die Gesundheitsaspekt betont. Darüber hinaus produzierten sowohl Arbeitersportorganisationen als auch bürgerliche Turn- und Sportorganisationen Filme über die von ihnen organisierten Turn- und Sportveranstaltungen. Dominierend waren in der Zeit der Weimarer

Republik die Lehrfilme über Sport, allerdings waren diese nicht selten weniger von pädagogischen denn publizistischen Charakter.⁴⁴

4.3.4. Arnold Schwarzenegger als Regisseur

Sein Regie-Debüt feierte Schwarzenegger mit einer Episode der TV-Serie „Geschichten aus der Gruft“. Sein erster eigener Film war die TV-Komödie *Christmas In Connecticut* (1992) mit Kris Kristofferson und Tony Curtis, in der er auch als Schauspieler kurz in Erscheinung tritt. Jedoch ist Schwarzeneggers Ausflug in die Regie beim Blick auf seine Gesamtkarriere eher von kurzer Dauer.

⁴⁴ vgl. Teicher, Hans-Joachim (1981)

5. Arnold Schwarzeneggers politische Karriere

Der Kult um Schwarzenegger ebte mit seinem verstärkten politischen Engagement etwas ab. Jedoch wird seiner Person nach wie vor Bedeutung und Interesse beigemessen, was zahllose Parodien zeigen. Hier wird, wie beispielsweise im „Simpsons-Film“, häufig auf seine Ambitionen auf das Präsidentenamt Bezug genommen.

Nachfolgend einige kurze Ausführungen zu Arnold Schwarzeneggers politischer Karriere.⁴⁵

Erste politische Ämter

Arnold Schwarzenegger gehört der Republikanischen Partei an. Bis zu seiner Kandidatur als Gouverneur von Kalifornien trat er politisch nur gelegentlich in Erscheinung. 1990 wurde er vom damaligen US-Präsidenten George H. W. Bush zum Vorsitzenden des nationalen Rates für Fitness und Sport ernannt.

Gouverneur von Kalifornien

Obwohl Schwarzenegger nicht in Amerika geboren wurde (er wurde 1983 eingebürgert), wählte man ihn im Oktober 2003 mit deutlicher Mehrheit zum Gouverneur des US-Bundesstaates Kalifornien.

Anfangs waren viele sehr skeptisch, ob er als Gouverneur geeignet wäre. In den letzten Monaten hat er jedoch einiges bewegt in Kalifornien und erhält nun viel positives Echo in den Medien. Schwarzenegger versteht sich darauf, auch politische Gegner für seine Sache zu gewinnen.

Als ehemaliger Schauspieler weiß er sich geschickt in der Öffentlichkeit zu präsentieren, sein ausgeprägter Sinn für Humor und sein Familiensinn zeichnen von ihm ein Volks nahes, sympathisches Bild.

Umweltpolitik

Schwarzenegger als Republikaner folgte nur bedingt dem politischen Programm von US-Präsident George W. Bush. So unterzeichnete der Gouverneur am UN-Umwelttag am 1. Juni 2005 eine Durchführungsverordnung zur Reduzierung der Treibhausgase in seinem Bundesstaat, obwohl die USA das Kyoto-Protokoll, welches verbindliche Zielwerte für den Ausstoß von Treibhausgasen festlegt, nicht ratifiziert haben. Nach dieser neuen Verordnung müssen bis 2010 in Kalifornien die Treibhausgas-Emissionen auf das Niveau des Jahres 2000 und bis 2020 auf das von 1990 reduziert werden. 2050 dürfen die Emissionswerte schließlich noch 20 Prozent von denen im Jahr 1990 betragen.

Außerdem setzt sich Schwarzenegger massiv für die Förderung erneuerbarer Energien in Kalifornien ein. So war er Wegbereiter eines

⁴⁵ vgl. Gülden-zopf, Ralf (2005)

Förderprogramms nach dem Vorbild des deutschen Erneuerbare-Energien-Gesetzes.

Präsidentschaftswahlkampf 2008

Im Präsidentschaftswahlkampf 2008 unterstützte Schwarzenegger den Republikaner John McCain. Zusammen mit McCain trat er wenige Tage vor der Wahl bei einer Veranstaltung in Columbus, Ohio, auf. Vor Tausenden von jubelnden Zuhörern verwies Schwarzenegger auf seine Erfahrungen als Bodybuilder und verspottete die Figur des demokratischen Kandidaten Barack Obama. Obama müsse etwas „gegen diese dünnen Beine“ und „dünnen Ärmlein“ machen; man müsse ihn „anfüttern“. Senator McCain dagegen sei gebaut wie ein Fels. „Sein Charakter und seine Ansichten sind grundsolide“, fügte Schwarzenegger hinzu.

Schon länger gibt es Gerüchte, dass Schwarzenegger gern Präsident der USA würde. Doch momentan steht noch eine Hürde im Weg. Laut Gesetz dürfen sich nur in den USA Geborene auf dieses Amt bewerben. Doch er selbst möchte dies Gesetz abschaffen.

Würde ihm dieser Schritt tatsächlich gelingen, wäre er nicht der erste Kinoheld auf dem einflussreichsten Posten der Welt: Auch Filmschauspieler Ronald Reagan startete seine politische Karriere als kalifornischer Gouverneur bevor er von 1981 bis 1989 Präsident der Vereinigten Staaten war.

6. Fitnesstraining in der Gegenwart

Schwarzenegger ist die Symbolfigur für alle Bodybuilder der Welt. Jeder will so sein wie er. Jeder kennt ihn und viele Athleten sind nur wegen ihm zum Bodybuilding oder Fitness Sport gekommen. Daher stand es damals außer Frage, dass sein Training der Schlüssel zu seinem Erfolg ist. Wenn Arni im Volumen trainiert hat, sowie alle zu dieser Zeit, dann müsse das Training doch gut sein.

Dies hat sich heute jedoch geändert. Zwar ist ein breites Band von Zubringerfähigkeiten für Fitness erforderlich, jedoch ist körperliche Voraussetzung nicht alles. Der medizinische Schlüssel für den Boom von Fitnessstudios und dem Fitnessdenken könnte das Hormon Dopamin (im Volksmund Glückshormon⁴⁶) sein. Der Spaß an Fitness kann zur Sucht werden. Und Dopamin ist die Zündkerze zum glücklichen und bewegten Leben. Denn ein wichtiger Faktor zur Steigerung der Fitness ist Motivation. Hier kommt der Botenstoff Dopamin ins Spiel, ein körpereigener, sogenannter Neurotransmitter, der bei geistigen Prozessen wie dem Lernen und Erinnern eine zentrale Rolle spielt. Neurotransmitter erregen oder hemmen die Nervenzellen und beeinflussen damit maßgeblich die komplexen neuronalen Prozesse im Gehirn. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Dopamin bei Erfolgserlebnissen vermehrt ausgeschüttet wird und Wahrnehmung und Gefühle positiv verändert. Erfolg steigert die Motivation, weiter zu machen und wiederum Erfolg zu haben und so fort. Die durch den erhöhten Dopaminspiegel verursachten Glücksgefühle wirken dabei als eine Art "Belohnung" für das Gehirn. Wir merken uns dieses Gefühl, es ist Ansporn für weitere Aktivität und der Reiz uns noch mehr sportlich zu betätigen.

Lokalisiert ist das Belohnungssystem des Gehirns im sogenannten Streifenkörper, dem Striatum. Er befindet sich in der Mitte, das heißt sehr zentral im Großhirn und spielt eine wesentliche Rolle bei der Steuerung von Prozessen, die in den angrenzenden Informationsverarbeitungszentren des Gehirns ablaufen (limbisches System, Großhirnrinde, Basalganglien). Es kontrolliert insbesondere die von Motivationen abhängigen Verhaltensweisen und regelt das Zusammenwirken von Emotion, Kognition und motorischem Verhalten.

Der Dopaminspiegel im Denkzentrum ist ein Maß für die Fähigkeit, neue Informationen aufzunehmen und adäquat zu verarbeiten. Forscher gehen davon aus, dass eine vermehrte Dopamin-Ausschüttung dazu führt, Erfahrungen besser im Langzeit-Gedächtnis zu verankern sowie aus aktuellen Informationen diejenigen Kerninhalte besser zu filtern, die bei der Abwägung von Konsequenzen verschiedener Handlungsalternativen relevant sind und damit Entscheidungsprozesse zu optimieren. Gerade der Umgang mit neuen Informationen wird verbessert.⁴⁷

⁴⁶ de.wikipedia

⁴⁷ Quelle: Nach Informationen von Gesellschaft für Gehirntaining e.V. (GfG)

Das Hormon Dopamin fördert:

- den Antrieb
- das Wohlbefinden
- die Gelassenheit und die Lebensfreude
- die kraftvolle, harmonische Bewegung
- die Feinmotorik (Fähigkeit zu uhrmacherartigen oder vergleichbaren Arbeiten)
- den Mut, die Konzentration und die Reaktion
- die Befreiung von diffuser Angst
- die vegetative Harmonie
- die optimale Funktion von Herz und Kreislauf
- Aktivierung des Immunsystems.

Dopamin, der alles entscheidende „Freudensaft“ und Botenstoff zum Aufbau unserer Glücksgefühle, kann also zur gesunden Droge werden. Wie glücklich oder unglücklich wir sind, geht sehr eng mit diesem Botenstoff von der Hand. Merkt eine Person wie gut ihr Fitness tut und bekommt sie dadurch eine Art High Gefühl, will sie es gern immer wieder haben. Auch das High-Gefühl beim Konsum von Drogen, das verstärkte Empfinden von Glück, Freude und Zuversicht, wird ebenfalls auf eine verstärkte Ausschüttung von Dopamin zurückgeführt. Gezeigt werden konnte diese Stimulation für Opiate, Kokain und Amphetamine. Andere Drogen bewirken eine Hemmung des Neurotransmitters Noradrenalin (NA). Diese Hemmung von NA führt zu einer verstärkten Wirkung von Dopamin. Auch auf diese Weise wird das Belohnungssystem aktiviert. Drogen, die diese indirekte Stimulation vermutlich ausüben sind Opiate, Alkohol, Barbiturate und Benzodiazepine. Auch die körpereigenen Endorphine wirken auf diese Weise. Nikotin und Koffein stimulieren ebenfalls das Belohnungssystem.

6.1. Fitnessstudioketten/ Billig-Fitnessstudios

Die Fitnessbranche ist in den letzten Jahren kontinuierlich gewachsen und mit ihr der Bedarf an Nahrungsergänzungsmitteln. Allein in den letzten vier Jahren hat sich der Bestand an Fitnessstudios fast verdoppelt. Laut welt.de besuchen nahezu vier Prozent und damit knapp sechs Millionen deutsche Bundesbürger regelmäßig Fitnessstudios. Auch die Wirtschaftskrise konnte dieser Branche wenig anhaben. In einer Studie der Wirtschaftsberatung Deloitte heißt es sogar: "Trotz der gesamtwirtschaftlichen Krise bezeichnet keine der Fitnessketten ihre wirtschaftliche Situation als schlecht."⁴⁸

Denn die Fitnessbranche boomt gerade in der Konsumkrise. Mehr Menschen als je zuvor melden sich zum Training an, Gewichte stemmen

⁴⁸ de.fitness.com

hilft auch gegen berufliche Sorgen - besonders gefragt: „Muckibuden“ mit Discountpreisen. Das Bild in einem Mac Fit Fitnessstudio: Nur eng gestellte Fitnessgeräte wie Rückenstrecker oder Gesäßpresse - Namen, die eher nach Folterwerkzeugen klingen. Keine Sauna, kein Solarium, keine Kurse, keine Saftbar, kein Schnickschnack. Alles für 16,90 Euro im Monat, 24 Stunden täglich, 365 Tage im Jahr. Duschen kostet 50 Cent extra. Etwa zehn Trainer kümmern sich um 7000 Mitglieder, keine gute Quote. Fragen werden per E-Mail an gelben Service-Terminals beantwortet. Doch obwohl das große Wellness-Erlebnis ausbleibt, boomt der Fitness-Discounter.

Studioname	Mitglieder 2008	2007	Studios
McFit Fitness	700.000	550.000	101
Fitness First Germany	286.000	285.000	108
Kieser Training	250.770	248.260	119
INJOY	179.040	156.000	160
Elixia Health & Wellness Group	76.000	74.800	22
HealthCity International	51.201	44.438	22
Unternehmensgruppe Pfitzenmeier	44.220	41.500	17
easy Sports	38.500	25.500	32
clever fit	40.000	23.500	22
WOF - World of Fitness	29.763	31.450	17
Eisenhauer Training	29.650	29.000	10
Day-Night-Sports	28.554	19.500	7
MeridianSpa	27.150	27.200	5
Holmes Place	25.000	25.000	7
American Fitness	20.000	20.973	8
Killer Sports	18.500	17.000	6
Just Fit	17.800	15.800	8
body + soul	17.650	10.968	5
Selection Fitness	15.000	16.000	7
Aspria	15.380	11.129	3

Tab.2: Fitnessketten in Deutschland (Stand Dezember 2008)⁴⁹

Laut einer Studie der Beratungsgesellschaft Deloitte ist die gesamte Branche mit einem geschätzten Umsatz von drei Milliarden Euro 2008 deutlich gewachsen. Rund sechs Millionen Deutsche trainieren in Fitnessstudios. Die Zahl der Mitglieder stieg im Jahr 2008 um etwa neun Prozent, der höchste Anstieg innerhalb der vergangenen fünf Jahre. Trotz Wirtschaftsflaute. "Viele Menschen haben zurzeit Sorge, im Berufsleben bestehen zu können. Beim Sport kann man sich davon entspannen", sagt

⁴⁹ Quelle: Deloitte

Niels Gronau, Deloitte-Freizeitsportexperte. Außerdem sei der deutsche Fitness-Markt nicht besonders alt, es bestehe noch Wachstumspotential. "Das Bewusstsein, für die Gesundheit aktiv vorzubeugen, steigt in der Gesellschaft. Mittlerweile gehen Menschen aus jeder Bevölkerungsschicht ins Fitnessstudio", sagt er.

Nicht nur die Discounter boomen. Großen Zuwachs haben auch Luxusstudios für mehr als 60 Euro im Monat - wie der Münchner Anbieter body + soul. 2008 konnte er seine Mitgliederzahl um rund 60 Prozent auf 17.650 erhöhen. Im mittleren Segment mit Preisen zwischen 30 und 60 Euro gingen die Zahlen dagegen zurück oder stagnierten. "Viele Unternehmen haben es versäumt, sich konsequent am Markt zu positionieren", sagt Gronau.

Besonders auffällig ist der Wachstumstrend aber bei den Discountern: Sie konnten ihren Marktanteil in den vergangenen fünf Jahren mehr als verdoppeln und vereinen bereits ein Viertel aller Mitglieder auf sich. Der mit Abstand größte Anbieter in Deutschland ist McFit mit derzeit 760.000 Mitgliedern und einem Bruttoumsatz von 125 Millionen Euro im vergangenen Jahr. Der Erfolg lässt sich einfach erklären: "Das entscheidende Kriterium ist das Preis-Leistungs-Verhältnis", sagt Gronau. 1997 eröffnete McFit-Chef Rainer Schaller in Würzburg sein erstes Studio und krempelt seitdem den deutschen Markt um. Eine Traumkarriere - vom Einzelhandelskaufmann zum Betreiber von mittlerweile mehr als hundert Studios. Nebenbei ist Schaller noch Geschäftsführer der Love-Parade. Weil das Konzept funktioniert, gibt es Nachahmer: "Discount ist weiterhin auf dem aufsteigenden Ast. Sehr erfolgreich sind auch die Ketten Clever Fit oder Easy Sports", sagt Freizeitportexperte Gronau.⁵⁰

Außerdem boomen Studios, die sich nur auf ein Geschlecht spezialisieren und zwar das der Frau. Während einige Frauen schamlos in Unisex-Fitnessstudios schwitzen, ziehen es andere Damen lieber vor unbeobachtet in speziellen Frauenstudios zu trainieren, wo absolutes Männerverbot herrscht. Hier braucht Frau keine Angst vor Männerblicken haben, wenn die auf dem Stepper unvorteilhafter aussehen oder sich für ihre noch nicht fertige Topmodellfigur schämen.

6.2. Geschlechtervergleich

Er trainiert seine Muskeln, um sich an Konkurrenten zu messen und sie, weil es eine gute Gelegenheit ist mit der Freundin zu quatschen. Vorurteile? Oder doch wahr? Die Nummer eins unter den ausgeübten Sportarten ist bei den Männern der Radsport und bei den Frauen das Fitness-Training. Baron Pierre de Coubertin stand zu seiner Meinung: Frauensport fand der Initiator der ersten olympischen Spiele der Neuzeit unnatürlich, Frauen seien zum Applaudieren da. Die Folge: Erst im Jahr

⁵⁰ Quelle: Spiegel, 05.06.2009

1912 durften Frauen zum ersten Mal an den Olympischen Spielen teilnehmen. In den vergangenen hundert Jahren hat sich der Frauensport aus seinem Schattendasein weitgehend befreit. Heute spielen Frauen Fußball, laufen Marathon oder boxen – und müssen sich mit ihren Ergebnissen vor den Männern keineswegs verstecken.

1950 waren nur zehn Prozent aller Mitglieder beim Deutschen Sportbund weiblich, heute liegt der Frauenanteil bei 40 Prozent. Frauen sind zwar immer noch seltener in Sportvereinen aktiv als Männer, aber sie holen auf. Und: Frauen bewegen sich im Alltag mehr als Männer. Das haben Studien der Universität Leipzig gezeigt.⁵¹

Die Vereinsmüdigkeit der Frauen liegt vor allem an deren Angeboten, bemängelt Prof. Dorothee Alfermann, Leiterin des Instituts für Sportpsychologie und Sportpädagogik der Universität Leipzig. „Je kleiner ein Verein ist, desto häufiger hat er männlich orientierte Angebote wie Fußball“, sagt die Sportwissenschaftlerin. Dafür zieht es Frauen häufiger in Fitness-Studios. „Fitnessstudios kommen bei Frauen so gut an, weil die Studios ihre Angebote eher auf Frauen ausrichten“, so Alfermann.

Wenn Männer sportlich aktiv sind, dann häufig in „männlichen Sportarten“ wie Fußball. Im Gegensatz zu Frauen widmen sich Männer fast nie Sportarten des anderen Geschlechts. Eine Frau, die Fußball spielt, findet unter Frauen und Männern Beachtung, ein Mann, der Gymnastik macht, wird mitleidig belächelt.

Die Geschlechterunterschiede beim Sport basieren teilweise auch auf den unterschiedlichen biologischen Voraussetzungen. „Männer sind größer und schwerer, haben mehr Muskelmasse und weniger Körperfett“, erklärt Prof. Petra Platen, Leiterin des Lehrstuhls für Sportmedizin und Sporternährung an der Ruhr-Universität Bochum. Bei Männern besteht der Körper zu rund 40 Prozent aus Muskelgewebe. Fett macht nur 15 Prozent aus. Anders sieht das bei Frauen aus: Muskelgewebe macht etwa 30 Prozent und Fettgewebe etwa 25 Prozent aus. Selbst Spitzensportlerinnen haben noch einen höheren Fettanteil im Körper als Männer. Das heißt: Männer können eine größere Kraft und Schnelligkeit entwickeln.

Bis zur Pubertät unterscheiden sich Jungen und Mädchen kaum im Bezug auf ihre sportliche Leistungsfähigkeit. Erst, wenn die Jungen vermehrt Testosteron bilden, überholen sie die Mädchen und pendeln sich auf einem höheren Leistungsniveau ein. Der Grund: Das Testosteron bewirkt, dass sich bei Männern mehr Muskelmasse bildet. Frauen haben zwar auch das Hormon Testosteron, aber in viel geringeren Mengen.

Unter den weiblichen Joggern sieht man immer wieder Frauen, die mit X-Beinen laufen. Das hat physiologische Ursachen: Frauen haben ein breiteres Becken und ihr Körperschwerpunkt liegt tiefer als bei Männern, im Bereich des Beckens.

Bei Frauen sind Herz und Lunge kleiner als bei Männern. Ist Atemvolumen ist geringer und der Herzschlag häufig schneller, zumindest solange Frau und Mann gleich gut trainiert sind. Eine sehr gut trainierte Frau wird unter Umständen ein größeres Atemvolumen entwickeln als ein schlecht

⁵¹ Schwab, Andreas/Trachsel, Ronny (2003)

trainierter Mann.

Vom Körperbau her betrachtet, haben Frauen beim Sport auch Vorteile. „Frauen haben eine höhere Flexibilität“, erklärt Platen. Frauen sind also beweglicher, ein eindeutiger Vorteil für Sportarten wie Turnen, Tanzen oder Gymnastik. „Auch bei extremen Ausdauerbelastungen sind Frauen wahrscheinlich belastungsfähiger“, sagt die Bochumer Sportmedizinerin Platen.

„Frauen sind stärker gesundheitsorientiert beim Sporttreiben, Männer suchen eher den Wettbewerb“, sagt Prof. Dorothee Alfermann. Die Sportwissenschaftlerin fand heraus: Frauen treiben Sport, um ihrem Körper etwas Gutes zu tun, ein paar Kilo abzunehmen und eine schöne Figur zu bekommen. „Männer sind leistungsorientierter“, erklärt Alfermann, „Die wollen sich testen und an die Grenzen gehen.“

Entgegen aller Vorurteile, ist die Joggingrunde durch den Park oder das Fußballspiel für Männer eine willkommene Gelegenheit, um Freunde zu treffen. „Die soziale Komponente ist für beide Geschlechter sehr wichtig“, erklärt Alfermann. Einziger Unterschied: Die Mädels quatschen gern mal, die Jungs können es nicht lassen, sich mit dem anderen zu messen.

"Eigentlich kann man Männer und Frauen gar nicht vergleichen", sagt Platen. Zu unterschiedlich die Voraussetzungen, unfair wäre ein Vergleich im Leistungssport. Und dennoch: Frauen können sich von Männern einiges abschauen und Männer können von Frauen in Sportsdingen Etliches lernen.⁵²

Die nachfolgende Tabelle zeigt die beliebtesten Sportarten der Deutschen, die sie selbst in ihrer Freizeit ausüben. Die Tabelle verdeutliche dabei nochmal die unterschiedlichen Vorlieben bei Mann und Frau.

Sportart	Gesamt	Männer	Frauen
f) Radsport	37,4	40,3	34,3
g) Joggen	30,1	31,4	28,6
h) Fitness	28,2	19,3	38,4
i) Schwimmen	21,4	15,6	27,9
j) Fußball	16,0	29,2	1,3
k) Gymnastik	14,4	4,5	25,4
l) Tennis	12,7	17,0	7,9
m) Badminton	7,8	9,1	6,3
n) Tanzen	6,9	2,5	11,7
o) Inline- Skaten	5,8	7,1	4,4

Tab.3: Ausgeübte Sportarten – nach Geschlecht (Mehrfach Antworten möglich, Angaben in Prozent)⁵³

⁵² Quelle: GesundheitPro.de; 20.09.2006

⁵³ vgl. Schauerte, Quotengaranten und Minderheitenprogramme

6.3. Neue Trends

Ein Ende des Fitnessbooms ist nicht in Sicht. Denn jede Woche kommt eine neue Studie zur Welt, die zwar der letzten widerspricht, aber an drei altersschwachen Feldhamstern dann doch wieder Wunderdinge nachweist, die die kollektive Fitness-Manie unter Feuer hält: besserer Sex, längeres Leben, rottere Wangen, schlaudere Gedanken.

Entspannung ist gerade in der heutigen Zeit ganz besonders wichtig. Deswegen entscheiden sich immer mehr Menschen für fernöstlichen Bewegungs- und Entspannungssport, wie Yoga, Qi Gong, Pilates oder Thai Chi.

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - eine systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Becken und Schulterbereich lassen sich dadurch noch freier gegeneinander verdrehen. Durch die Aktivierung dieses Kraftzentrums (Powerhouse) werden Taille und Hüfte - sozusagen als Nebenwirkung - schlanker. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

Qi Gong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Ziel von Qigong ist es, die Lebensenergie des Einzelnen zu stärken, ihn körperlich, geistig und seelisch flexibler zu machen. Qigong umfasst mit seinem ganzheitlichen Ansatz gymnastische Elemente ebenso wie meditative Übungen. Zunehmend wird Qigong auch in den westlichen Ländern eingesetzt, um Krankheitsverläufe positiv zu beeinflussen, etwa bei Rheuma, Nervenerkrankungen, Krebs, Tinnitus oder Asthma.

Thai Chi, auch Tai Chi Chuan oder chinesisches Schattenboxen genannt, ist eine Methode zur Gesundheitsförderung und Entspannung, die seit einigen Jahrhunderten im Fernen Osten praktiziert wird und seit Mitte des 20. Jahrhunderts zunächst in Amerika und dann in Europa bekannt wurde. Sinn von Tai Chi ist nicht die rohe Kraft, sondern ein besonderes feines und graziles Bewegungstraining. Durch Tai Chi soll eine Muskelentspannung sowie eine bessere Beweglichkeit der Gelenke bewirkt werden.

Yoga: Prominente Anhänger und Multiplikatoren waren hier vor allem Popgrößen, wie Madonna und Jennifer Lopez, aber auch viele Schauspieler, wie Uma Thurman und der Filmemacher David Lynch schwören auf Yoga. Ursprünglich stammt Yoga aus Indien und ist dort sowohl im Buddhismus als auch im Hinduismus verankert. Yoga verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, das bedeutet, dass Körper, Geist und Seele als zusammenhängende Teile gesehen werden, die in Einklang gebracht

werden sollen. Dabei geht es nicht primär um Entspannung, sondern darum das Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen. Denn Stress ist nicht nur Überanstrengung, sondern vor allem einseitige Belastung. Yoga kann hier Abhilfe leisten und dem Körper zu seinem inneren Gleichgewicht zurückführen. Die Übungen straffen das Bindegewebe, entschlacken und kurbeln die Fettverbrennung an. Open-Air-Sonnengrüße auf Dächern, Schiffen und in Beach-Clubs sind die aktuellen Trends in Großstädten. Dabei gibt es unzählige Arten und Formen von Yoga- Folgend mal zwei aktuelle Yoga-Trends:

Lach-Yoga (Hasya-Yoga oder auch Yogalachen genannt) ist eine Form des Yoga, bei der das grundlose Lachen (Sanskrit, Hasya) im Vordergrund steht. Die Lachyogaübungen sind eine Kombination aus Dehn- und Atemübungen, verbunden mit fiktiven und pantomimischen Übungen, die zum Lachen anregen. Beim Lachyoga soll der Mensch über die motorische Ebene zum Lachen kommen; ein anfangs künstliches Lachen soll so in echtes Lachen übergehen.

Dru-Yoga ist eine einzigartige sanfte Form des Yoga die für jung und alt zugänglich ist. Sie hilft die Vitalität und Kraft, Bewegungen und Einstellungen in fließenden Sequenzen umzusetzen und den Sportler mit Affirmationen und Visualisierungen zu stärken. Dru Yoga entspannt und gibt die Gelegenheit einen angenehmen Weg für sich selbst Zeit zu finden.

Weitere neue Trends, auf die hier aber nicht näher eingegangen werden soll, sind Capoeira, Nia, Cardio Striptease und Bollyrobics/ Bhangra-Aerobic.

7. Risiken des Fitnesssports

Wenn unerfahrene Sportler versuchen ein eigenes Training oder einen Trainingsplan zu konzipieren passiert es oft, dass nur ein angelesenes Halbwissen die Grundlage des Trainings bildet. Weiß man nicht genau wie die Übungen funktionieren, worauf man dabei achten muss oder wofür sie überhaupt gut sind, wird man auch nach sehr langer Zeit noch nicht den gewünschten Trainingseffekt erzielen. Dazu kommt, dass sehr motivierte Sportler sich oft übertrieben hohe und kaum zu schaffende Ziele setzen. Sie treiben exzessiv Sport und versuchen ihrem Körper Leistungen abzuverlangen, die er nicht im Stande ist zu erbringen. Die Folgen sind häufig Verletzungen, Erschöpfungserscheinungen und Demotivation. Wer seinen Körper überfordert, der geht große gesundheitliche Risiken ein. Im schlimmsten Fall können die Konsequenzen einer Überanstrengung so schwerwiegend sein, dass der gesamte Organismus zusammenbricht, so wie man es des öfteren bei Marathonläufen sieht.

7.1. Risikoaspekte des Fitnesstrainings

Abgesehen von den zahlreichen positiven Effekten, die das Fitnesstraining auf den menschlichen Organismus hat, gibt es auch einige Risiken, die gerade aus orthopädischer aber auch aus internistischer Sicht berücksichtigt werden sollten.

Der Bewegungsapparat des menschlichen Organismus ist bei einem Missverhältnis zwischen Belastung und Belastbarkeit diversen Risiken ausgesetzt. Das Binde- und Stützgewebe passt sich wesentlich langsamer an erhöhte Belastungen an als das Muskelgewebe. So kann es bei forciertem Muskelzuwachs zu Disproportionen und somit zu Verletzungen bei der Übertragung der Muskelkräfte über die gelenkigen Verbindungen kommen.

Nicht nur hohe Belastungen sondern auch eine fehlerhafte Ausführung der Übungen bergen Gefahren für das Nerv- Muskelsystem, wobei neben Muskel- und Bänderverletzungen auch Bandscheibendeformitäten und Wirbelsäulenschäden entstehen können.⁵⁴

Auch für die innere Medizin existieren einige Risikoaspekte, die es beim Fitnesstraining zu berücksichtigen gibt.

Beim Fitnesstraining und speziell bei Kraftbeanspruchungen steigt der Blutdruck durch die Kompression der Muskelgefäße und einem dadurch resultierenden erhöhten peripheren Widerstand deutlich an und ist somit ein nicht zu verachtender Risikofaktor vor allem für Herz- Kreislaufschwache Menschen.

⁵⁴ Quelle: www.personal-fitness-blog.de

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass folgende medizinischen Probleme durch nicht angepasste Belastungen beim Training zu erwarten sind:

- Reizungen, Entzündungen und Arthrosen der verschiedenen Gelenke
- Überbelastung der passiven Strukturen wie Knorpeldefekte etc.
- Zerrungen und Rupturen der Muskulatur
- Schädigungen des Immunsystems
- hohe Blutdruckspitzen (bei Gefäßerkrankungen aller Art)

7.2. Spezifische Überlastungsschäden im Fitnesssport

Beim Sport und speziell beim Fitnesssport, der das Training in Kursen wie Aerobic, das Ausdauertraining an Geräten und das Krafttraining sowohl an Hanteln als auch an Geräten einschließt, können u.a. folgende Überlastungsschäden vorkommen^{55 56}:

Schulter:

Besonders im Bodybuilding kommen häufig Funktionsbeeinträchtigungen der Gelenkbeweglichkeit vor. Durch die meist hypertrophe Supraspinatussehne kommt es zu einer unter der Schulter liegenden Enge. Außerdem wurde bei Athleten gehobeneren Alters häufig eine Ruptur dieser Sehne beobachtet.

Ellbogen:

Besonders betroffen ist der Ursprung der radialen Strecker am lateralen Epicondylus, die Tricepssehne und die distale Bicepssehne.

Handgelenke:

Beim Kraftsport kommt es immer wieder zu Verstauchungen und Sehnenscheidenentzündungen im Bereich der Handgelenke.

Wirbelsäule:

Die häufigsten Probleme an der Wirbelsäule sind muskuläre Überlastungssyndrome, Zerrungen der Rückenstrecker, lumbale Blockierungen, Blockierungen der Rippen sowie Rückenschmerzen, die von den kleinen Wirbelgelenken, die auch Facetten genannt werden, ausgehen. Bandscheibenvorfälle treten indes nur selten auf.

Becken / Hüfte:

Besonders Zerrungen im Bereich der Muskulatur und der Adduktoren sind zu verzeichnen. Aber auch Reizungen am Übergang von Sehnen und

⁵⁵ vgl. de.fitness.com

⁵⁶ www.krafttraining-institut.de

Knorpel am Sitzbeinhöcker sowie am Darmbeinstachel vor allem bei Kraftsportlern wurden vermehrt diagnostiziert.

Kniegelenk und Unterschenkel:

Die häufigsten Schäden sind die Knorpelkrankheit der Kniescheibe und ein Sehnenleiden am Unterschenkelstreckapparat. Weitere Schäden vor allem im Aerobic-Bereich sind die Knochenbeinentzündung, Schmerzsyndrome an der Achillessehne sowie die Verstauchung am oberen Sprunggelenk.

Muskulatur und Sehnen:

Trotz ausreichenden Aufwärmens kann es bei langen Pausen zwischen den Übungen, unangemessener Kleidung und Zugluft partiell zu Zerrungen kommen, die die häufigste Form der akuten Muskelverletzungen darstellt. Beim Krafttraining kann es weiterhin auch zu Teil- und Komplett rupturen der Sehnen und der Muskulatur kommen. Besonders häufig wurden Rupturen in Verbindung mit der Einnahme steroider Anabolika verzeichnet. Ein durch die verschiedenen Substanzen schnell ansteigendes Kraftniveau ist häufig der Grund für Verletzungen der Muskulatur und der passiven Strukturen.

Fitnesssportler, die angeben ein „hartes Training“ zu absolvieren, neigen öfter zu Schmerzen als andere. Weiterhin haben diejenigen, die mit freien Gewichten trainieren relativ häufiger Schmerzen als andere. Das Fitnessstraining im allgemeinen ist sicherlich ungefährlich, wenn man es mit Verletzungsstatistiken anderer Sportarten vergleicht.

Als problematisch anzusehen ist es sicherlich nur dann, wenn es leistungs- bzw. hochleistungsorientiert betrieben wird. Besonders in den Bereichen Kraftsport und Bodybuilding können vor allem im Bereich der Orthopädie erhebliche Verletzungen auftreten. Aber auch im freizeitlichen Fitnessbereich treten häufig durch „kleine Fehler“ beim Training Überlastungsschäden auf.

7.3. Negative Auswirkungen des Fitnessbooms

In seiner Anfangsphase war der Drang zum Traumkörper noch ganz unterhaltsam. Inzwischen aber ist ein mentaler und physischer Terror daraus geworden. Wir leben nur noch nach Zahlen und Schein-Informationen. Wer für den Marathon trainiert, misst schon vor dem Aufstehen seinen Puls, checkt auf der Waage das Gewicht, rechnet das Frühstücksei in Weight-Watcher-Punkte um, plant den Abend minutiös im Gym und das Wochenende mit langen Läufen im individuellen Own-cal-Bereich. Ob das hilft? Der Laune jedenfalls nicht? Und dem Körper auch kaum. Denn der ist ja jetzt häufiger beim Arzt.

Betreibt man Bodybuilding bzw. Muskeltraining, um die Figur zu verbessern, Muskulatur anzusetzen, sich wohl zu fühlen und das

Selbstbewusstsein zu fördern, geht man keinerlei Risiko ein, wenn man einige Grundregeln beachtet. Dazu gehören das saubere Ausführen der Übungen, ein in Grenzen gehaltener Trainingsumfang, eine gesunde Ernährung und der Verzicht auf schädliche Pharmaka. Bekannt ist jedoch, dass vor allem Profibodybuilder immer wieder neue Mittel suchen, um das Muskelwachstum zu fördern und höchste Definition zu erlangen. Bedenkenlos werden Pharmaka eingenommen, die eigentlich für medizinische Zwecke entwickelt wurden. Die Anzahl der Bodybuilder, die an der unkontrollierten Einnahme erkranken, dauerhafte Schäden erleiden oder gar den Tod finden, ist alarmierend. Doping hat gerade im Bodybuildingsport unrühmliche Blüten getrieben.⁵⁷

Bei Bodybuildern sind häufig Verletzungen zu beobachten, meistens Sehnen- und Gelenkschäden, hervorgerufen durch falsches oder zu viel Training. Die Muskeln gewöhnen sich schnell an die Belastung, die Stärkung der Sehnen und Bänder aber hinkt hinterher. Wenn man nun auftretende Beschwerden betäubt und dadurch intensiver und auch länger trainiert, als es der Bewegungsapparat verträgt, kommt es zu solchen Verletzungen. Manche Bodybuilder leiden auch unter einer Ruptur. Der Muskel ist mit Sehnen an den Knochen befestigt. Ist die Belastung zu groß, reißt diese Sehne, eine äußerst schmerzhafteste Verletzung mit langer Genesungszeit. Diese Ruptur wird meistens durch falsches Training verursacht, wie folgendes Beispiel verdeutlicht: Nimmt man einen dünnen Zwirn in beide Hände und zieht diese auseinander, muss man schon ziemlich viel Kraft aufbringen, um ihn durchzureißen. Führt man jedoch die Hände ruckartig auseinander, gelingt es wesentlich leichter. Beim Muskeltraining ist es ähnlich.

Auch typisch bei Fitnesssportlern ist das Übertraining, dadurch sind sie müde und auch außerhalb des Fitnessstudios kaputt und antriebslos. Wer intensiv trainiert, braucht Ruhepausen, ansonsten geht der Fortschritt im Muskelwachstum nur langsam voran oder es stagniert.

7.4. Arnold Schwarzenegger und Doping

Bei seinen ersten landesweiten Fernsehinterviews in den 1970er Jahren nahm Arnold Schwarzenegger zu Fragen rund um seinen Sport offene Stellung. Auf die Frage, ob er während seiner aktiven Bodybuildingzeit Doping genommen habe, bejahte er überraschenderweise und gestand, diese (anabole Steroide) unter ärztlicher Aufsicht genommen zu haben. Der kalifornische Gouverneur und frühere Hollywood-Muskelstar bereut nicht, dass er seiner Karriere als Bodybuilder mit Hormonpräparaten auf die Sprünge geholfen hat. "Ich habe da nichts zu bedauern", sagte der siebenfache "Mister Olympia" in einem Interview des US-Fernsehsenders

⁵⁷ www.airea.de

ABC. Zugleich riet und rät er aber jungen Menschen von Dopingmitteln dringend ab. "Wir haben damals experimentiert. Es war etwas Neues", sagte Schwarzenegger, dessen Bizeps einst einen Umfang hatte, wie anderer Männer Oberschenkel. "Wir sind zum Arzt gegangen, und wir haben es unter ärztlicher Aufsicht getan. Du kannst die Uhr nicht zurückdrehen und sagen, nun habe ich meine Ansicht darüber geändert".⁵⁸ Schwarzenegger räumte die Einnahme leistungssteigernder Medikamente bereits früher ein. So hatte er 1996 erklärt, er habe dies tun müssen, um im Wettbewerb zu bestehen.

Die Nebenwirkungen von Anabolika sind verheerend für Herz, Kreislauf und Leber, aber auch für die Psyche. So werden Menschen, die Anabolika einnehmen leichter aggressiv oder depressiv.

Dass der Herzfehler, aufgrund dessen er sich 1997 operieren lassen musste einen Zusammenhang mit dem Doping hat, bestreitet Schwarzenegger. Weltklasse-Bodybuilding sei nun einmal eine starke Belastung für den Körper. Eine Herzklappe wurde gegen eine künstliche Klappe ausgetauscht. Dies hielt ihn aber nicht davon ab, seine Karriere weiter voranzutreiben.

⁵⁸ Quelle: n-tv, 27.02.2005

8. Fazit

Arnold Schwarzenegger wird in der öffentlichen Wahrnehmung mit Attributen wie Zielstrebigkeit und Ehrgeiz beschrieben. Kritiker werfen ihm Egozentrik und Selbstsucht vor. Unabhängig von der Bewertung seiner Person, gilt seine Karriere aber als beispielhaft und bemerkenswert. Kraftsportler oder Bodybuilder blieben im Filmbusiness bis zu seinem Auftreten meist auf klischeehafte Rollen - wie beispielsweise Herkules-Darstellungen - begrenzt, die nur den Körper in den Vordergrund rückten. Solche Darsteller waren u. a. Reg Park und Steve Reeves, die Schwarzenegger als seine Vorbilder bezeichnete.

Der Kanadier Joe Weider verstand es, Arnold Schwarzeneggers Charisma für das Interesse an Bodybuilding und den Körperkult allgemein zu nutzen. Die Vermarktung begann mit Nahrungsergänzungsmitteln, reichte aber über materielle Güter weit hinaus. Sein langer und für viele Amerikaner unaussprechlicher Nachname wurde bereits in den 1970er Jahren zum Synonym für den Kraftsport schlechthin. Im Zeitraum von 1967 bis 1975 posierte Schwarzenegger in 50 Wettbewerben, kam 47-mal auf das Siegerpodest und wurde fünfmal zum Mr. Universum und siebenmal zum Mr. Olympia gekürt. In der 1977 erschienen Dokumentation „Pumping Iron“ (Dokudrama, gilt als Kultfilm des Bodybuildings)⁵⁹ sprach Schwarzenegger über sein Verständnis von Bodybuilding, seinen Körper zu modellieren, ähnlich wie ein Bildhauer eine Skulptur meißelt. Schwarzenegger war nicht nur in Weiders Zeitschrift „Muscle & Fitness“ meist fotografiertes Model und am häufigsten auf der Titelseite zu sehen, sondern wurde zusehends in Gesellschaftszeitschriften und sogar politischen und Nachrichtenmagazinen wie dem „Spiegel“ oder dem „Time magazine“ dargestellt. Schwarzenegger wurde immer häufiger im Nadelstreifenanzug gezeigt und trug zur Kultivierung des Selbstverständnisses bei, dass körperliche Ertüchtigung ein Teil des Lebens sein solle.

Sportliche Fitness oder Bodyshaping sind Begriffe, die in den 1980er Jahren dank Schwarzenegger regelrecht gesellschaftsfähig wurden. Schwarzeneggers Popularität trug einen Teil dazu bei, dass Fitnessstudios ihr bis in die 1960er Jahre recht zwielichtiges Image ablegen konnten. Schwarzenegger machte erst die Fitnessbewegung salonfähig und später auch den übertriebenen Körperkult.

Als Bodybuilder und Filmschauspieler machte der gebürtige Österreicher international Karriere, dann wechselte er in die Politik und wurde in den USA zum Gouverneur von Kalifornien gewählt. Jedoch nutzte sich später das Image, das Schwarzenegger durch seine "Terminator"-Filme anhaftet, als der gebürtige Österreicher in die Politik wechselte, stark ab. In der kalifornischen Realität ist es Schwarzenegger nicht gelungen, seine medienwirksamen Auftritte bei Waldbränden in Erfolge umzumünzen. Der

⁵⁹ vgl. de.wikipedia

scheinbar "volksnahe Problemlöser" hat teilweise erkennen müssen, dass viele seiner Vorhaben durch starken politischen Gegenwind und die finanzielle Schuldenkrise des US-Bundesstaates Kalifornien vereitelt worden seien. Die Politik hat Schwarzenegger entzaubert. Er hat sein Heldenimage aufgebraucht, wird jedoch noch als Idol wahrgenommen.⁶⁰ Im November 2010 endet die Amtszeit Schwarzeneggers endgültig, denn eine zweite Verlängerung ist nicht möglich. Er wird in der verbleibenden Zeit nicht mehr viel verändern können.

Schwarzenegger ist dennoch ein Phänomen, weil er es geschafft hat, wovon Andere allenfalls träumen können. Schwarzenegger ist eine "kulturelle Ikone", an dessen Vita sich auch die Besonderheiten des politischen Systems der USA und deren Verhalten und Beeinflussbarkeit exemplarisch beobachten lassen. Arnold Schwarzenegger ist eine Linse, durch die man die US-amerikanische Gesellschaft gut betrachten kann. Schwarzenegger verdankte seine Karriere vom Bodybuilder zum Schauspieler und Politiker den kulturellen Eigenheiten der USA, da erst diese ihm den Aufbau eines bestimmten Images ermöglicht haben. Und auch die Wechselwirkungen mit der Gesellschaft sind zu erkennen. Seitdem Schwarzenegger seine Karriere in den USA gestartet hat, werden mehr und mehr die Fitness und das körperliche Wohlbefinden in die Gesprächsthemen und Tagesabläufe nicht nur der amerikanischen Bevölkerung gerückt.

Schwarzenegger hält damit den Mythos aufrecht, man könne es in den USA durch harte Arbeit vom Tellerwäscher zum Millionär schaffen. Und dieses Phänomen hat sich auch bis nach Europa rumgesprochen und festgesetzt. Bemerkenswert ist, dass Schwarzenegger seine frühere Ankündigung, zuerst weltbesten Bodybuilder zu werden, dann Filmstar, dann eine schöne und bekannte Frau zu heiraten und schließlich in die Politik zu gehen, umgesetzt hat.

Arnold Schwarzenegger ist eine Symbolfigur des Fitnessbooms. Seine persönliche Karriere und die gesellschaftliche Entwicklung des Fitnessbooms liefen nahe zu parallel ab. Das beweist die Entstehung des Interesses an der Person Schwarzenegger und die Entwicklung der Fitnessbewegung sowie die folgende die steile Weiterentwicklung.

Fitness sowie Schwarzenegger sind Begriffe, die heute allen alle gegenwärtig sind. Beide Seiten profitierten von dem Aufschwung und dem medialen Interesse der anderen Karriere. Dass Schwarzenegger aber der Grund und Auslöser der Fitnessbewegung in den USA und Europa war, lässt sich nicht eindeutig belegen. Fest steht, dass viele zeitliche und inhaltliche Gemeinsamkeiten und Wechselwirkungen der Entwicklung des Fitnessbooms und der Karriere Schwarzeneggers, darauf hinweisen.

Einen eindeutigen Nachweis dafür gibt es aber nicht.

Schwarzenegger hatte das Glück auf die Welle des Fitnesshypes

⁶⁰ Quelle: handelsblatt, 18.09.2009

aufzuspringen und dadurch zu profitieren, weil er genau dem Bild des Hypes entsprach. Und dadurch, dass eine berühmte Persönlichkeit wie er, mit einer Traumkarriere von der jeder träumt, quasi unbewusst als Aushängeschild und Werbebotschafter für den Fitnesssport fungiert, zieht der Sport auch seine Vorteile heraus. Ein Prominenter der für einen Sport wirbt und ihn in der Öffentlichkeit lobt, ist der Jackpot für alle Vereine und Fitnessstudios, die diesen Sport anbieten. Es ist fraglich, ob Schwarzenegger außerhalb des Sports Karriere hätte machen können. Denn ohne seinen provokanten Körperbau und das „Neue“, „Unbekannte“, was er ausgestrahlt hat, wäre ihm wohl niemals so viel Interesse entgegengebracht worden. Anders sein, ist in diesem Fall, der Schlüssel zum Erfolg.

Fitness wird mit hoher Wahrscheinlichkeit in der Zukunft immer geläufig sein und weiter betrieben werden, auch wenn die Art und Weise sich stetig ändern wird. Die Fitnessstudios werden sich neuen Trends anpassen und die Lücke schließen. Auf der anderen Seite ist anzunehmen, dass Arnold Schwarzenegger als Name in einigen Jahren und speziell nach seinem Tod, voraussichtlich nicht mehr so geläufig sein wird. Seine Taten im Ursprung des Fitnesssports werden ihm jedoch nie zu nehmen sein.

Literaturverzeichnis

Bücher

- BECKER, Frank (1993): Amerikanismus in Weimar. Sportsymbole und politische Kultur 1918-1933. Wiesbaden: Deutscher Universitätsverlag.
- BINNEWIES, Harald: Sport und Sportberichterstattung – Sport in der BRD. Analyse der Sportberichterstattung in den deutschen Tageszeitungen. Berlin 1974.
- BOYLE, D. (2003): Authenticity: Brands, Fakes, Spin and the Lust for Real Life. London: Flamingo.
- DYER, Richard (1986): Heavenly Bodies: Film stars and society. Basingstoke: Macmillan.
- FAULSTICH, Werner (1990): Stars, Idole, Werbeträger, Helden. Sozialer Wandel durch Medien. In: Funkkolleg Medien und Kommunikation. Konstruktionen von Wirklichkeit. Studienbrief 7, Lehrinheit 16. Weinheim/Basel: Beltz.
- GÜLDENZOPF, Ralf: The People's Governor. Die Wahl Arnold Schwarzeneggers zum Gouverneur von Kalifornien. poli-c-books, Berlin, München 2005.
- HACKFORTH, Josef: Sportmedien & Mediensport. Wirkungen – Nutzung – Inhalte der Sportberichterstattung. Münschen, 1988.
- HUJER, Marc: Arnold Schwarzenegger: Die Biographie, Deutsche Verlags-Anstalt 2009
- JANITSCHKEK, Hans: Arnold von Kalifornien. Der steile Weg des Steirerbuben Arnold Schwarzenegger. Molden Verlag, Wien 2003.
- KOPACKA, Werner und JAUSCHOWETZ, Christian: Arnold hautnah. Mit einem Vorwort von Arnold Schwarzenegger. Herbig Verlag, München 2003.
- MÄHRLEIN, Julia: Der Sportstar in Deutschland – Die Entwicklung des Spitzensports vom Helden zur Marke, 1.Aufl. Götting 2009, Sierke Verlag.
- OPASCHOWSKI, Horst W.: Die Zukunft des Sports. Hamburg 1996.
- RÜTTEN, Alfred: Public health und Sport – Sozialwissenschaften des Sports, Bd.6, 1.Aufl. Stuttgart 1998, Verlag Stephanie Nagelschmid Stuttgart.
- SCHAFFRATH, Michael (1996): Sport on air. Studie zur Sportbericht-

erstattung öffentlich – rechtlicher und privater Radiosender in Deutschland. Berlin: Vistas.

SCHAUERTE, Thorsten: Quotengaranten und Minderheitenprogramme – Theoretisch-empirische Analyse der Nutzung von medialen Sportangeboten in Deutschland, Manuskript, Berlin 2002, dissertation.de – Verlag im Internet GmbH.

SCHULZ, Hans: Bodybuilding – Das ideale Figur- und Fitnesstraining, 2. durchgesehene Neuauflage, München 2000, Copress Verlag.

SCHWAB, Andreas und TRACHSEL, Ronny (Hrsg.): Fitness. Schönheit kommt von außen, Palma3-Verlag, Bern 2003

SMART, Barry (2005): The Sport star .Modern Sport and Cultural Economy of Sporting Celebrity. London: Sage.

TEICHLER, Hans-Joachim (1981): Film- und Rundfunkreportagen als Dokumente der deutschen Sportgeschichte von 1907-1945: Verzeichnis archivierter Film- und Tondokumente und einer Filmographie des Sports in Deutschland mit Studien zum Verhältnis von Film, Sport und Gesellschaft. Schorndorf. Hofmann.

THIEL, Erhard (1991): Sport- und Sportlerimage und Marktwerte: Einsatzmöglichkeiten im Marketing. Landsberg/Lech: Verlag Moderne Industrie.

WEINECK, Anka/ WEINECK, Jürgen: Leistungskurs Sport – Sportbiologische und trainingswissenschaftliche Grundlagen, Bd.1, 1. Auflage Erlangen.

WEINECK, Anka/ WEINECK, Jürgen/ WALZINGER, Klaus: Leistungskurs Sport – Bewegungswissenschaftliche und gesellschaftliche Grundlagen, Bd. 3, 1. Auflage Erlangen.

WEISCHENBERG, Siegfried (1976): Die Außenseiter der Redaktion: Struktur, Funktion und Bedingungen der Sportjournalisten; Theorie und Analyse im Rahmen eines allgemeinen Konzepts komplexer Kommunikationsforschung. Bochum: Studienverlag Brockmeyer.

Nachschlagewerke

RÖTHIG, P: Sportwissenschaftliches Lexikon; Schorndorf: Hofmann 1972.
Der BrockHaus

Sonstiges

BACHER, Joachim (2005): PromiVision 2005 – Prominenten-Werbung in Deutschland gewinnt für die Markenkommunikation weiter an Bedeutung. Grundlagenstudie von TNS Sport zum Thema Prominente in der

Werbung.

- CZOSKE, Hans-Joachim (1980): Spitzensportler als Vorbilder?:
Grundlagen und Ansätze zur Analyse der Vorbildsfunktion des
Spitzensports für sportbezogene Sozialisation. Oldenburg. Univ., Diss.
GesundheitPro.de; 20.09.2006, aktualisiert am 26.09.2006
handelsblatt, 18.9.09
Institut für Demoskopie Allensbach, IfD Archiv 6075, aus BDZV 1999.
MORHART, Claus: Die Schere öffnet sich. In: epd medien 40/1999.
Nach Informationen von Gesellschaft für Gehirntraining e. V. (GfG),
Ärztezeitung, Prof. Henning Scheich (2003) in Die Zeit Nr. 39, Itzak
Fried u.a. (2001) in Nature neuroscience "Increased dopamine release
in the human amygdala...", Dr. Siegfried Lehl in Geistig Fit (2/2007)
"Sich geistig fit machen = Dopamin hochfahren?"
Prominente in der Werbung: Empirische Untersuchungen zur Messung,
Rezeption und Wirkung auf Basis der Markenpersönlichkeit Von Harald
Sebastian Fanderl, veröffentlicht von DUV, 2005
SPORT&MARKT in Sponsors 08/1999, 18.

Internet

- <http://www.airea.de/krafttraining-als-trendsportart>
http://de.fitness.com/articles/565/gefahren_beim_fitnesstraining.php
http://www.focus.de/finanzen/news/werbung/promiwerbung_aid_25859.
<http://www.handelsblatt.com/magazin/nachrichten/die-entzauberung-des-arnold-schwarzenegger;2458247>
<http://www.ingo-heinemann.de/Prominente.html>
<http://www.joinarnold.com/>
<http://www.krafttraining-institut.de/>
<http://www.lifepr.de/pressemitteilungen/airgom-gmbh/boxid/44195>
<http://www.moviemaze.de/celebs/161/1.html>
<http://mylife.msn.de/fit1/>
<http://www.n-tv.de/archiv/Schwarzenegger-bereut-nichts-article71340.html>
http://www.on-magazin.de/pages/on-magazin_de/Mehr_Wissen/Fitness_Geschichte/index.htm
<http://www.personal-fitness-blog.de/risiken-und-uberforderung-bei-zu-hoch->

gesteckten-ziele/

<http://quotenmeter.de/index.php?newsid=23018>

<http://www.schwarzenegger.com/>

<http://www.six-shooter.de/2010/02/wenn-stars-werbung-machen-arnold-schwarzenegger/>

<http://www.spiegel.de/wirtschaft/0,1518,628410,00.html>

<http://www.trustedwatch.de/aktuell/society/1762/Uhrmacherkunst-aus-Deutschland-fasziniert-internationale-Stars>

<http://twitter.com/schwarzenegger>

http://www.whoswho.de/templ/te_bio.php?PID=278&RID=1

wikipedia

http://de.wikipedia.org/wiki/Arnold_Schwarzenegger

<http://de.wikipedia.org/wiki/Dopamin>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Fitness>

http://de.wikipedia.org/wiki/Pumping_Iron

<http://de.wikipedia.org/wiki/Rezipient>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Testimonial>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Typologie>

Film

Pumping Iron, USA, 1977, Regie: George Butler, Robert Fiore

Selbstständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit ohne fremde Hilfe selbstständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe.

Alle Teile, die wörtlich oder sinngemäß einer Veröffentlichung entstammen, sind als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde noch nicht veröffentlicht oder einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt.

Berlin, den 25.08.2010

Anika Bormann

A n h a n g

Verzeichnis der Anlagen

<i>Anlage</i> 1: weitere Fitnesszeitschriften.....	74
<i>Anlage</i> 2: Filmographie Arnold Schwarzenegger.....	75
<i>Anlage</i> 3: Ehrungen und Auszeichnungen.....	77

Anlage 1: weitere Fitnesszeitschriften⁶¹

- *HEALTH AND BEAUTY BUSINESS MEDIA GMBH* - Der Fachverlag zum Thema Fitness und Schönheit präsentiert seine Zeitschriften, Weiterbildungen mit Konzepten, das Unternehmen, einen Shop und einen Service-Bereich mit Adressen und Branchen-Guides.
- *MUSKEL GUIDE*- Blog über Fitness, Sixpack-Training, Muskelaufbau und gesunde Ernährung mit Tipps und Beiträgen von Fitnesstrainer Tobias Fendt.
- *BOLERO* zeigt die schönsten Spielarten der Mode und bietet Ihnen die kreativsten Beauty-Tipps. Tolle Lifestyle-Ideen, Persönlichkeiten, ferne Städte und Länder sowie das Neueste aus Medizin und Wellness - Bolero, das vielfältige Magazin. Plus 2x pro Jahr das Sonderheft Bolero Men.
- *FIT for LIFE* ist das grösste Schweizer Fachmagazin für den Ausdauersport. Erfahren Sie alles Wissenswerte über Training und Wettkampf für Läufer, Walker, Biker und Triathleten. Dazu kommen spannende Geschichten über Sportlerinnen und Sportler, Reportagen von Anlässen, Produkteberatung sowie viele medizinische Tipps und Beiträge über Gesundheit, Ernährung und wissenschaftliche Themen.
- *GQ*, Zeitschrift für den modernen Mann. In jeder Ausgabe alles über Mode, Sport, Szene, Kultur, Business, Technik, Design, Reisen, Restaurants, Personality, Wellness und Erotik.
- *healthy living* Einfach gesund Leben!
- *Men's Health* unterstützt Sie bei dem Bestreben, das körperliche Wohlbefinden, den Lebensgenuss und die persönliche Souveränität in Freizeit, Beruf und Partnerschaft zu steigern. Egal ob mit seinen interessanten Geschichten oder pur in Form von Fitnessplänen, Ratschlägen zu Gesundheit und Ernährung oder Modeguidelines - Men's Health ist für seine Leser guter Freund und persönlicher Ratgeber in einem.
- *Vital* greift den allgemeinen Trend zu mehr Gesundheitsbewusstsein auf. Wellness ist das Schlagwort - das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele. Wie erreiche ich diesen Zustand? Ganz einfach! Lesen Sie regelmäßig 'Vital'. Inhalt: ausführliche Wohlfühl-Tipps zu Ernährung und Gesundheit, Schönheit und Fitness, psychologische Beratung.
- *Wellfit* - die Wellness-Zeitschrift von "Freundin" richtet sich an Frauen, die Abstand nehmen wollen vom alltäglichen Stress und gerne auch mal sich selbst in den Mittelpunkt stellen.

⁶¹ vgl. mylife.msn.de

Anlage 2: Filmografie Arnold Schwarzenegger⁶²

Die folgende Auflistung beinhaltet nur die wichtigsten Kino- bzw. TV-Produktionen, in denen Arnold Schwarzenegger mitgewirkt hat. Diverse Fernsehauftritte (Dokumentationen, TV-Shows) sind nicht berücksichtigt.

- 1970: Hercules in New York (unter dem Pseudonym Arnold Strong)
- 1973: Der Tod kennt keine Wiederkehr (The Long Goodbye) (unter dem Pseudonym Arnold Strong)
- 1974: Happy Anniversary and Goodbye (TV-Film)
- 1976: Mister Universum – Stay Hungry (Stay Hungry)
- 1977: Die Straßen von San Francisco (The Streets of San Francisco) (TV-Serie), Episode Dead Lift
- 1977: Pumping Iron (Dokumentation)
- 1977: California Okay (The San Pedro Beach Bums) (TV-Serie), Episode Lifting is my Life
- 1979: Kaktus-Jack (The Villain)
- 1979: Scavenger Hunt
- 1980: The Jayne Mansfield Story (TV-Film)
- 1982: Conan der Barbar (Conan the Barbarian)
- 1984: Conan der Zerstörer (Conan the Destroyer)
- 1984: Terminator (The Terminator)
- 1985: Red Sonja
- 1985: Phantom-Kommando (Commando)
- 1986: Der City Hai (Raw Deal)
- 1987: Running Man (The Running Man)
- 1987: Predator
- 1988: Red Heat
- 1988: Twins – Zwillinge (Twins)
- 1990: Die totale Erinnerung – Total Recall (Total Recall)
- 1990: Geschichten aus der Gruft (Tales from the Crypt) (TV-Serie), Episod Switch, (Darsteller und Regisseur)
- 1990: Kindergarten Cop
- 1991: Terminator 2 – Tag der Abrechnung (Terminator 2: Judgment Day)
- 1992: Lincoln (TV-Film) (Stimme)
- 1992: Christmas in Connecticut (TV-Film), (Regisseur und kurzer Cameo-Auftritt)
- 1993: Last Action Hero
- 1993: Dave
- 1994: Beretta's Island
- 1994: True Lies – Wahre Lügen (True Lies)
- 1994: Junior
- 1996: T2 3-D: Battle Across Time (Kurzfilm)
- 1996: Eraser
- 1996: Versprochen ist versprochen (Jingle All the Way)
- 1997: Batman & Robin

⁶² de.wikipedia

1999: End of Days
2000: The 6th Day
2001: Dr. Dolittle 2, (Stimme)
2002: Liberty's Kids: Est. 1776 (TV-Serie), (Stimme)
2002: Collateral Damage – Zeit der Vergeltung (Collateral Damage)
2003: Terminator 3 – Rebellion der Maschinen (Terminator 3: Rise of the Machines)
2003: Welcome to the Jungle (The Rundown), (Cameo-Auftritt)
2004: In 80 Tagen um die Welt (Around the World in 80 Days)
2006: The Kid & I (Cameo-Auftritt)
2010: The Expensable (Cameo-Auftritt)

Anlage 3: Ehrungen und Auszeichnungen⁶³

Für seine schauspielerischen Leistungen erhielt Arnold Schwarzenegger folgende Ehrungen und Auszeichnungen:

- 1977: Golden Globe (Bester Nachwuchsdarsteller)
- 1985: Special Award (Internationaler Star des Jahres)
- 1989: Kids' Choice Awards (beliebtester Schauspieler)
- 1991: Kids' Choice Awards (beliebtester Schauspieler)
- 1992: Kids' Choice Awards (Aufnahme in Hall of Fame)
- 1992: MTV Movie Award (Bester männlicher Darsteller)
- 1993: Special Award (Internationaler Star des Jahrzehnts)
- 1996: Goldene Kamera (Film International)
- 1996: Golden Apple Awards (Männlicher Star des Jahres)
- 1996: Bambi
- 1997: Sherrill Corwin Humanitarian Award
- 1998: World Artist Award
- 1998: American Cinematheque Gala Tribute (Anerkennung für Beitrag zum Kino)
- 1999: DIVA-Award (European Video Award)
- 2001: Taurus Honorary Award (Bester Action-Filmstar)
- 2004: Maverick Tribute Award (Lebenswerk)

⁶³de. wikipedia